

Toutes les vertus d'un produit miracle

Le citron



Remarque préliminaire
Il est essentiel de souligner que tous les trucs, astuces, remèdes, etc., fournis dans le cadre de cet ouvrage le sont à titre informatif. L'auteur et l'éditeur ne pourraient être tenus responsables d'un résultat qui ne serait peut-être pas à la hauteur des espérances du lecteur, ou pour une mauvaise utilisation des conseils prodigués.
Plus spécifiquement dans le domaine de la santé, les remèdes et les traitements proposés, pour efficaces et sains qu'ils soient, ne remplacent pas l'avis d'un médecin compétent.
Enfin, pour profiter pleinement de tous les attraits et bienfaits du citron, il est essentiel de n'utiliser que des fruits de qualité biologique ; qui doit être confirmée par un label sérieux tel que, entre autres, « AB – Agriculture Biologique ». Le label biologique européen reste sujet à caution, étant donné qu'il autorise une contamination par les OGM, ce qui va bien entendu à l'encontre de tous les principes du jardinage et de l'agriculture biologiques.

Ouvrage collectif réalisé par Losange
avec la collaboration de Alice Delvaille

Direction éditoriale : Hervé Chaumeton
Suivi éditorial : Sophie Jutier
Relecture : Léo Mirabel
PAO : Nathalie Lachaud, Francis Rossignol
Photogravure : Stéphanie Tridoux

ISBN : 978-2-8160-0264-5
N° d'éditeur : 8160
Dépôt légal : juin 2012

Achevé d'imprimer : décembre 2013
Imprimé en Slovaquie par Impression World spol s.r.o.

Facilitez-vous la vie !

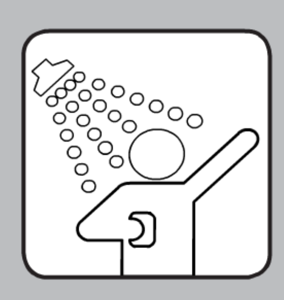


Le citron

Alice Delvaille

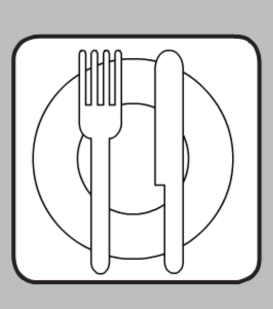












Sommaire

En guise d'introduction

C'est peut-être la rançon d'un formidable succès… Il est devenu tellement courant, tellement banal pourrait-on même dire, qu'on ne le remarque presque plus dans la corbeille à fruits. Au fil des ans, on a même fini par oublier ses incontestables attraits nutritionnels et vitaminiques, ses innombrables vertus, ses formidables propriétés, ainsi que tous les services qu'il peut rendre au quotidien dans la maison.

Car il ne faut pas s'y tromper : depuis l'hygiène corporelle jusqu'à l'entretien de la maison, en passant par les soins de beauté, la cuisine ou la santé, il prouve son utilité dans une multitude de facettes de la vie courante et trouve parfaitement sa place dans toutes les pièces de la maison.

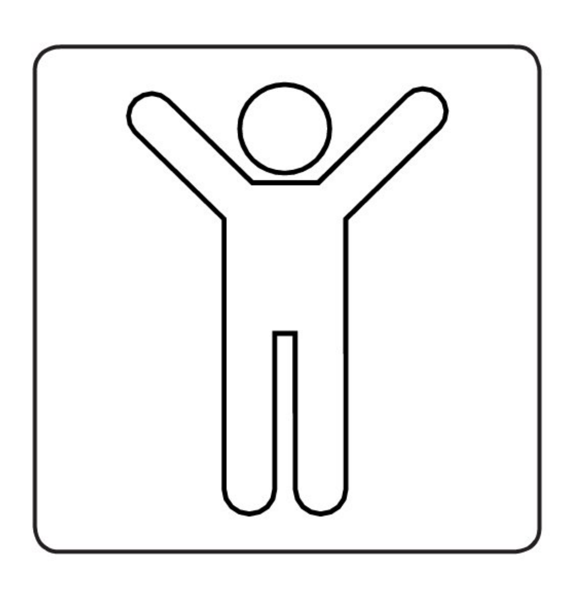
« Il » ? Il s'agit de l'un des plus merveilleux fruits du soleil : le citron. Ce magnifique petit fruit gorgé de jus, d'un beau jaune vif, qui nous vient en droite ligne d'Asie. Aujourd'hui indissociable des paysages méditerranéens au même titre que la lavande ou l'olivier, par exemple, le citron retrouve – enfin ! – ses plus belles lettres de noblesse.

Tout à la fois économique à l'achat et à l'usage, très facile d'utilisation, 100 % écologique, il fait partie de cette poignée de produits naturels qui, de plus en plus, commencent à remplacer très avantageusement les produits aux substances chimiques imposés à grands coups de matraquages publicitaires par certaines industries.

Après avoir été trop longtemps cantonné à certains usages culinaires, le citron revient en force ! On en redécouvre les attraits et les vertus, ainsi qu'un nombre époustouflant d'utilisations classiques ou nettement plus étonnantes.

Cet ouvrage se donne pour but de mieux vous faire connaître les secrets de ce petit fruit malin, tout jaune, et de vous dévoiler mille et une petites astuces qui, c'est certain, vous faciliteront la vie au quotidien.

Ce qu'il faut savoir



Le citron dans l'histoire



On imagine mal, en achetant ses citrons aux étals du marché, que ce fruit apparemment anodin recèle encore tant de mystères.

D'un point de vue purement botanique, par exemple, son origine reste encore incertaine. L'une des théories en vogue voudrait que le citron que nous utilisons actuellement soit en réalité le fruit d'une hybridation entre le citron vert, le cédrat et le pamplemousse.

Ses origines géographiques ne sont guère plus certaines. Tout le monde s'accorde sur le fait que le citron a vu le jour du côté de l'Asie du Sud-Est. Quant à savoir où exactement… Est-ce en Chine ? Ou dans un autre pays asiatique ? Pour le moment, le mystère reste entier.

Le citron part à la conquête du monde

Comme beaucoup de plantes d'importance majeure, les agrumes ont voyagé au gré des invasions et des grandes conquêtes du monde. Un texte chinois ancien nous apprend que ce peuple savait cultiver les agrumes plus de 1 000 ans avant J.-C.

En Europe, les premiers agrumes cultivés furent des cédratiers *(Citrus medica)*, ramenés de Perse au IVe siècle avant J.-C., par les Macédoniens pendant les conquêtes entreprises par Alexandre le Grand. Le cédratier, ancêtre du citron, ne fut pas seulement cultivé par les Grecs, mais aussi par les Romains.

Le citron *(Citrus limon)*, quant à lui, fut soit introduit au début du Moyen Âge par les Arabes en Afrique du Nord et dans le sud de l'Europe, soit ramené un peu plus tard de Terre sainte par les Croisés qui le propagèrent en Europe.

Le citron prend ensuite deux chemins différents. D'un côté, il part à la conquête de l'Europe septentrionale, où il est avant tout apprécié pour ses propriétés thérapeutiques. D'autre part, il embarque à bord des navires des grands « découvreurs » européens, sur les routes maritimes vers le Nouveau Monde.

Citron et scorbut

À l'époque des grands voyages de découvertes et de conquêtes, plusieurs dangers guettaient les marins, dont le terrifiant scorbut. Cette grave maladie, qui causa de véritables ravages au sein des équipages, est provoquée par une importante carence en vitamine C. De cette carence découlent de nombreux problèmes de santé, allant d'une fatigue extrême ou du déchaussement dentaire aux hémorragies plus ou moins graves, jusqu'à la mort.

Il faut attendre 1747 et les observations de l'Écossais James Lind, médecin embarqué, pour constater qu'une importante consommation d'agrumes – et notamment de citrons – permet de compenser les manques en vitamine C. Ce sont ces observations qui décidèrent la Marine royale britannique à allouer, à la fin du XVIII[e] siècle, une ration quotidienne de citrons à ses marins, avec un effet immédiat et spectaculaire sur la santé de ceux-ci.

La thérapie par le citron

James Lind n'est pourtant pas le premier à remarquer les propriétés thérapeutiques du citron et à les utiliser à bon escient. Au Moyen Âge, les Arabes en connaissaient déjà presque tous les vertus, et ils en maîtrisaient parfaitement l'usage. Avicenne (980-1037), le célèbre médecin d'origine iranienne, y recourait d'abondance pour soigner notamment les diarrhées.

Avant d'être incontournable en cuisine, le citron connaît donc surtout des utilisations médicinales. Il faut patienter jusqu'au XVIII[e] siècle pour qu'il fasse véritablement son entrée en cuisine. Non seulement parce qu'il permet d'assurer une bonne conservation des aliments, mais aussi parce qu'il leur apporte une petite note gustative supplémentaire particulièrement appréciée. Par la suite, on lui découvrira encore d'autres usages, liés aux soins de beauté, à l'entretien de la maison, etc.

Mille & un attraits



Le citron est vraiment un fruit formidable ! Pépins, pulpe, zeste, ziste, jus : toutes les parties du fruit ont leur importance et leur utilité. Et même s'il est composé à près de 90 % d'eau (il est donc très faiblement calorique) et qu'il reste pauvre en sucres (fructose et glucose), c'est l'un des champions incontestés de la vitamine C.

De la vitamine C, mais pas seulement

D'une manière générale, on peut affirmer que tous les agrumes (orange, pamplemousse, mandarine, pomelo, citron…) sont riches en vitamine C. Mais la première marche du podium revient sans la moindre hésitation au citron, avec une teneur moyenne de 52 mg de vitamine C pour 100 g de fruit. Il est même tellement riche en vitamine C que de nombreux nutritionnistes et médecins estiment qu'il peut couvrir à lui seul nos besoins journaliers.

S'il est d'une générosité sans égale en vitamine C, ce petit fruit du soleil en contient encore bien d'autres... Il présente notamment plusieurs vitamines du groupe B (B1, B2, B6 et B9) utiles à l'équilibre nerveux, à la prévention de nombreuses maladies cardio-vasculaires, à la croissance, ainsi qu'à la santé de la peau. Il contient également de petites quantités de vitamine E (cet antioxydant protège les cellules – dont il retarde le vieillissement – contre les radicaux libres et renforce les défenses immunitaires de l'organisme) et du bêta-carotène (qui transforme la vitamine A dans l'organisme).

Un brin d'acidité

Lorsque l'on parle du citron, on pense aussi immédiatement à l'acide citrique. Même s'il ne représente que 5 à 6 % d'un jus de citron frais, cet acide est essentiel pour l'organisme humain car il favorise l'absorption du calcium dans les intestins.

Deux autres acides sont aussi présents dans le citron. L'acide malique joue le rôle de conservateur organique. On en trouve dans d'autres fruits tels que la poire ou la pomme. Quant à l'acide ascorbique, il est intéressant pour ses propriétés antioxydantes (on en trouve également dans les légumes frais de qualité biologique).

Fibres, oligoéléments et minéraux

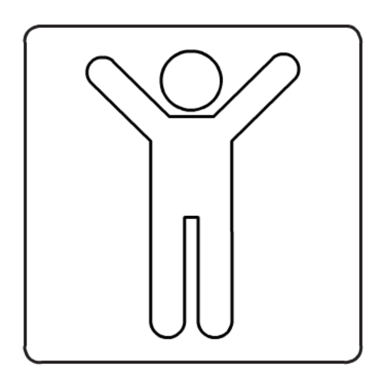
Comme tous les agrumes, le citron est une excellente source de fibres solubles, dont la pectine. Ces fibres sont surtout concentrées dans le zeste et le ziste (la peau blanche sous le zeste) du fruit. D'une manière générale, les fibres contribuent à faire baisser le taux de cholestérol. Elles facilitent le transit intestinal et ont la réputation de réduire l'incidence de divers cancers, dont celui du côlon. Enfin, bonne nouvelle pour celles et ceux qui surveillent leur poids et leur ligne : les fibres procurent un réel sentiment de satiété et sont vivement conseillées dans le cadre d'un régime minceur.

Autre composant remarquable : les limonoïdes, qui sont des composés actifs renforçant l'amertume du fruit. Ils sont essentiellement présents dans les pépins et dans le jus de fruits frais. Ils ont la réputation de renforcer le système immunitaire de l'organisme et certains leur prêtent le pouvoir de combattre le mauvais cholestérol, ce qui reste toutefois à confirmer.

Pour leur part, les flavonoïdes également contenus dans le citron (et surtout dans le ziste du fruit) sont des composés naturels procurant leur couleur aux végétaux qui les contiennent. Ils les protègent aussi contre certains insectes. Même si leurs effets sur l'organisme humain ne sont pas encore

totalement connus, on sait déjà que les flavonoïdes sont d'excellents antioxydants, et qu'ils sont tout à la fois antiallergiques, antiviraux et anti-inflammatoires. On leur prête aussi des propriétés anticholestérol. Enfin, ils ont la réputation de prévenir diverses maladies cardio-vasculaires et de favoriser la production d'insuline naturelle.

Et ce n'est pas tout ! Le citron est aussi une formidable source d'oligoéléments et de minéraux tels que le fer (qui est indispensable au transport de l'oxygène dans le sang et pour la formation des globules rouges), le calcium (qui prévient l'ostéoporose et renforce le système osseux), le magnésium (indispensable aux systèmes musculaire et nerveux), le potassium (essentiel au bon fonctionnement des reins), le phosphore (indispensable à la bonne activité musculaire et nerveuse et essentiel pour la composition des dents et des os), le sodium (qui stabilise le taux de pH dans le sang), etc.



Le citron a son huile essentielle

Obtenue par pression à froid du zeste du fruit (contrairement à la plupart des autres huiles essentielles, qui sont extraites par distillation à la vapeur d'eau), l'huile essentielle de citron est surtout caractérisée par un parfum extraordinairement agréable, tout à la fois fruité et délicieusement frais.

Cette huile essentielle « pas comme les autres » ne se contente toutefois pas de diffuser un délicat parfum. Elle est aussi dotée de nombreuses qualités qui en font une huile tout à fait… essentielle ! Elle est fébrifuge, anti-inflammatoire et stimulante. Dans ces conditions, faut-il encore s'étonner qu'elle soit largement recommandée pour traiter au mieux les principales maladies respiratoires et autres maux causés par les rigueurs de l'hiver ? Elle agit également sur d'autres problèmes de santé tels que la fatigue, l'excès de poids, la plupart des troubles digestifs, le mal des transports et la quasi-totalité des troubles de la circulation. Elle peut être utilisée de trois manières différentes : en usage externe (grâce à des compresses, notamment), par voie interne (elle est alors incorporée à diverses préparations gourmandes) ou par diffusion (pour parfumer l'air ambiant).

L'huile essentielle de citron n'est pas seulement recommandée dans le cadre de la médecine douce. Elle est aussi utilisée en cuisine pour agrémenter et parfumer diverses boissons, des préparations à base de fruits frais (confitures, marmelades, compotes), des pâtisseries, etc. Dans un autre domaine, elle est également précieuse pour les secteurs de la cosmétique et de la parfumerie : elle est en effet intégrée à certains gels douche, à des shampooings, à des crèmes pour la peau, etc.

Un petit bémol, cependant : bien qu'elle reste d'une très grande facilité d'utilisation, l'huile essentielle de citron oblige à prendre certaines précautions de base. Il faut éviter de l'inhaler ; elle ne doit jamais être appliquée sur la peau avant une exposition au soleil (séance de bronzage…) au risque de voir apparaître des marques malheureusement indélébiles ; elle reste souvent déconseillée aux enfants en très bas âge ainsi qu'aux femmes enceintes ; elle ne peut pas entrer en contact avec les yeux ou la muqueuse nasale et, enfin, elle ne peut jamais être appliquée pure (non diluée avec une huile végétale) sur la peau, sous risque d'irritations cutanées.

Mille & une utilisations



On l'a déjà évoqué plus haut : le citron peut être utilisé dans de nombreuses circonstances liées à la vie quotidienne. En cuisine, bien entendu, mais aussi dans le cadre de l'entretien général de la maison, pour l'hygiène corporelle, les soins de beauté ou la santé.

Les soins de beauté et l'hygiène corporelle

Vous avez un panier à fruits rempli de citrons dans votre cuisine ? Fort bien ! N'oubliez pas de placer également une corbeille de citrons frais et biologiques dans votre salle de bains, car – aussi surprenant que cela puisse paraître – ces fruits vous seront précieux à plus d'un titre.

Pour l'épiderme, le citron est un allié idéal : il hydrate, tonifie, adoucit et purifie la peau, de manière 100 % naturelle. Lorsqu'il se présente sous la forme d'huile essentielle,

il a la réputation de préserver l'élasticité de la peau. Et donc – petite coquetterie – de retarder la formation des rides.

D'autre part, le citron est indispensable pour les soins des cheveux (il traite entre autres les cheveux gras, secs ou ternes et aide à lutter contre les pellicules), pour le teint (qu'il éclaircit et rend plus éclatant), pour les dents (dont il préserve la blancheur), pour les ongles (qu'il renforce), ainsi que pour les mains (qu'il purifie et qu'il soigne contre les gerçures et autres crevasses).

La santé et le bien-être

Riche en vitamines (et surtout en vitamine C), en fibres, en oligoéléments, en minéraux, en acides, en flavonoïdes et en limonoïdes, le citron est tout à fait essentiel à la (bonne) santé. Dans ce cadre, ses vertus et ses propriétés sont innombrables. Du côté des « anti », si l'on ose ainsi dire, on peut déjà préciser qu'il est tout à la fois antiviral, antibactérien, anti-inflammatoire, antioxydant, antiseptique, antirhumatismal et antiscorbutique. C'est aussi un excellent fluidifiant du sang. De plus, il est encore vermifuge, expectorant, diurétique, fébrifuge, digestif, cicatrisant, bactéricide et stimulant. C'est également le compagnon

indispensable pendant la mauvaise saison. Celle des rhumes, grippes et autres maux de gorge ou angines.

S'il se montre apte à résoudre bien des maux de la vie courante, le citron présente un autre formidable avantage : il ne connaît aucune contre-indication et aucun effet secondaire, contrairement à un grand nombre de médications chimiques qui soignent d'un côté pour créer un problème de l'autre. S'il est utilisé de façon normale et raisonnée, le citron peut être recommandé à chacun d'entre nous, quel que soit son âge : depuis les enfants en pleine croissance (et qui ont bien besoin des indispensables composants naturels du fruit), jusqu'aux personnes âgées, en passant par les personnes convalescentes.

Cela étant précisé, il faut avoir conscience que chaque personne est unique. Nous ne réagirons donc pas toutes et tous de la même manière à un traitement au citron. Pour certains, l'effet sera rapide et spectaculaire. Pour d'autres, l'effet sera plus lent ou moins important.

Dans la maison

Il est présent en cuisine et, désormais, vous en avez aussi dans votre salle de bain. Mais saviez-vous que le citron vous sera utile dans toute la maison, de la cave au grenier ?

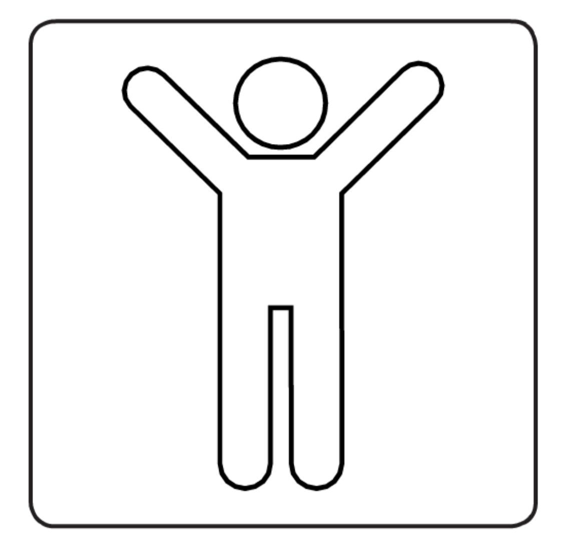
Il élimine une multitude de taches avec une facilité déconcertante. Il éloigne insectes, mites et fourmis. Il protège vos plantes d'intérieur de votre chat un peu trop joueur. Il désodorise et parfume votre intérieur. Il nettoie et désinfecte aussi bien les baignoires que les verres et les poêles de cuisson. Et tant d'autres choses encore...

Ce qui est certain, c'est qu'il remplace très avantageusement une multitude de produits chimiques vendus dans le commerce, onéreux, et dont les effets dévastateurs pour l'environnement et la santé des utilisateurs ne sont malheureusement plus à mettre en évidence. Il suffit de regarder leurs étiquettes arborant tous les pictogrammes de dangerosité et une liste impressionnante de précautions d'utilisation pour se faire peur. Économique, efficace, naturel, facile d'utilisation et d'une totale innocuité, le citron les remplace tous, à lui tout seul. Le choix est donc vite fait !

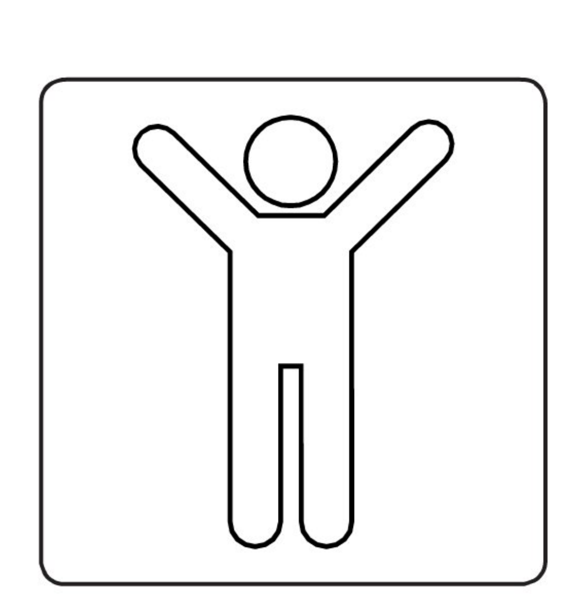
En cuisine

C'est bien entendu en cuisine que le citron trouve ses utilisations les plus connues et les plus classiques. On le zeste. On en fait des jus savoureux. On le coupe en rondelles. On l'intègre à diverses sauces... Et, dans tous les cas, il donne une délicieuse petite touche acidulée, tout en n'apportant que fort peu de calories (il affiche seulement 30 calories pour 100 g de fruit).

Il ne se contente pas d'agrémenter et de rehausser quantité de préparations gourmandes. Quelques autres emplois à titre d'exemples ? Il allège un bouillon, il permet de réaliser un liquide vaisselle tout à fait écologique et parfaitement efficace, il rend le poulet rôti encore plus croustillant et délicieux, il permet d'éliminer les traces de café ou de thé dans les tasses, il attendrit la blanquette, il élimine les odeurs désagréables dans la cuisine, il assure une longue conservation de la moutarde, il lave parfaitement les fruits et les légumes, il permet de réussir facilement les œufs en neige, etc. Incontournable, on vous dit !



Trucs, recettes, astuces & remèdes



Soins de beauté & hygiène corporelle

Acné (confectionner une lotion contre l')

Les ingrédients : 1 citron jaune ■ thym frais ■ eau.

➤ **La recette :** pour combattre leur acné, de nombreux jeunes utilisent des produits prétendument miraculeux, achetés à prix d'or par leurs parents en pharmacie ou en grande surface. La désillusion va malheureusement souvent de pair, car ces produits se révèlent souvent plus chers à l'achat et à l'usage que réellement efficaces. Pour combattre l'acné sans se ruiner, une petite lotion maison à base de citron est autrement plus saine et efficace que n'importe quel produit du commerce.

Versez dans une casserole 2 tasses d'eau ainsi que du thym frais soigneusement effeuillé. Faites bouillir cette préparation pendant 2 petites minutes, puis couvrez la casserole et laissez infuser pendant 15 à 20 minutes. Il ne vous reste plus qu'à filtrer très soigneusement la préparation ainsi

obtenue, puis à y incorporer le jus d'un citron.
Rincez chaque jour, matin et soir, le visage avec cette lotion 100 % naturelle, jusqu'à ce que vous constatiez une très nette amélioration.

➤ **Le conseil :** la quantité exacte de thym frais dépendra de chacun ; cet ingrédient pouvant être utilisé à volonté. Les excès ne sont toutefois pas de mise !

Cheveux blonds (rendre plus brillants des)

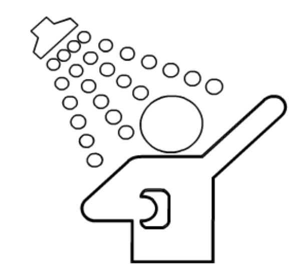
Les ingrédients : fleurs de camomille ■ eau ■ jus de citron ■ huile essentielle de lavande.

➤ **La recette :** vous avez des cheveux blonds et vous voulez leur donner un bel aspect brillant ? Rien de plus facile, même si vous ne voulez pas utiliser les produits chimiques du commerce. Versez des fleurs de camomille dans un grand bol, puis arrosez-les d'eau bouillante. Faites infuser le tout pendant un bon quart d'heure, puis laissez refroidir la préparation. Une fois qu'elle est complètement froide, filtrez-la soigneusement. À ce moment, incorporez-y 6 à 8 gouttes de jus de citron et 3 gouttes d'huile essentielle de lavande. Mélangez intimement, puis transvasez la lotion ainsi

obtenue dans un petit flacon fermant hermétiquement. Utilisez cette lotion à la fin de votre shampooing, directement après votre dernier rinçage. Laissez ensuite sécher vos cheveux naturellement, au soleil.

➤ **Le conseil :** il est important de souligner que cette lotion n'est efficace que pour les cheveux blonds. Si vous avez les cheveux roux, noirs ou bruns, elle ne convient pas.

➤ **L'info produit :** l'huile essentielle de lavande contient des éléments différents en fonction des espèces florales dont elle est tirée mais, dans l'immense majorité des cas, on y trouve du linalol, du géraniol, du cinéol, de la coumarine et de l'éthylamylcétone, qui est à l'origine de son odeur particulièrement rafraîchissante. Elle possède des propriétés antiseptiques, désinfectantes, calmantes, antispasmodiques, bactéricides et carminatives. Dans tous les cas, on l'obtient par distillation des sommités florales.



Cheveux clairs (éclaircir naturellement les)

Les ingrédients : 1 citron ■ eau.

➤ **La recette :** si vous avez des cheveux clairs, c'est-à-dire blonds ou châtains, il vous est possible de les éclaircir naturellement et facilement. Versez le jus d'un citron dans un bol et ajoutez-y un petit peu d'eau. Mouillez ensuite votre chevelure avec ce mélange (attention : n'en laissez pas couler dans les yeux) et laissez sécher au soleil. Le tour est joué !

➤ **Le conseil :** cette astuce très efficace n'est adaptée qu'aux cheveux clairs. Si vous avez les cheveux foncés (noirs ou bruns), ne l'utilisez surtout pas : vous risqueriez de voir vos cheveux changer de couleur et virer au roux.

Cheveux gras (traiter les)

Les ingrédients : eau ■ jus de citron.

➤ **La recette :** mélangez intimement 25 cl d'eau chaude et 12 cl de jus de citron. Faites votre shampooing comme d'habitude, en n'oubliant pas de bien rincer, puis versez l'eau citronnée sur vos cheveux, en massant doucement le cuir chevelu. Rincez ensuite

à l'eau claire. Au besoin, recommencez cette opération régulièrement (toutes les semaines, par exemple).

Cheveux secs (nourrir les)

Les ingrédients : huile d'olive ■ jus de citron ■ 1/2 avocat.

➤ **La recette :** versez quelques gouttes d'huile d'olive dans un bol et ajoutez-y une cuillerée à soupe de jus de citron. Coupez un avocat en deux et épluchez l'une des moitiés. Ajoutez la chair de cette moitié d'avocat, préalablement grossièrement coupée en morceaux, au mélange huile d'olive-jus de citron. Mélangez bien tous les ingrédients de manière à obtenir une pâte parfaitement homogène. Une demi-heure avant de faire votre shampooing, appliquez la préparation ainsi obtenue sur vos cheveux et laissez-la agir jusqu'au moment de votre douche.

➤ **Le conseil :** cette préparation va naturellement nourrir les cheveux secs. Elle peut être répétée très régulièrement (chaque semaine, par exemple), en fonction de l'état de votre chevelure.

➤ **L'info santé :** rappelons que des cheveux secs sont très souvent causés par les mauvais traitements qu'on leur inflige, notamment des expositions prolongées au soleil, l'utilisation régulière d'appareils agressifs tels que les sèche-cheveux et les brosses chauffantes, ou l'emploi répété de traitements cosmétiques pour les colorations ou décolorations, les permanentes, etc.

Cheveux ternes (revitaliser des)

Les ingrédients : jus de citron ■ huile d'olive ■ 1 jaune d'œuf ■ eau.

➤ **La recette :** vos cheveux vous paraissent désespérément ternes ? Revitalisez-les d'un coup de baguette magique. Ou plutôt de quelques gouttes de jus de citron et d'huile d'olive. Versez 2 cuillerées à soupe de jus de citron et une quantité équivalente d'huile d'olive dans un bol. Remuez, puis incorporez un jaune d'œuf, tout en continuant à bien mélanger tous les ingrédients. Appliquez ensuite soigneusement cette préparation 100 % naturelle sur votre cuir chevelu et laissez-la agir pendant au moins 5 minutes. Rincez ensuite à l'eau claire, de manière à éliminer toute trace de la préparation.

➤ **Le conseil :** d'autres astuces au citron existent pour redonner de la vitalité à des cheveux ternes. On recommande parfois de mélanger du jus de citron et du vinaigre blanc, en proportions égales, à de l'eau tiède, puis d'utiliser ce petit mélange après le shampooing, en le laissant agir pendant quelques minutes avant de rincer soigneusement à l'eau.

➤ **L'info santé :** il faut bien se rendre compte que des cheveux ternes ne sont souvent qu'un signal d'alerte, un symptôme lié à un autre problème du cuir chevelu qui ne fabrique pas assez de sébum. Les causes peuvent être variées, mais tournent généralement autour de la pollution atmosphérique trop importante, de l'utilisation abusive d'un sèche-cheveux électrique (très mauvais pour les cheveux !) ou d'une alimentation particulièrement déséquilibrée.

Corne sous les pieds (éliminer facilement la)

Les ingrédients : eau ■ 1/2 citron ■ huile d'amande douce.

➤ **La recette :** si elle n'est pas d'une folle esthétique, la corne qui se forme à la longue sous les pieds, et notamment sous les talons, est tout à fait naturelle. Mais ce

n'est pas parce qu'elle est naturelle qu'il ne faut pas l'éliminer. Il y va d'une question d'esthétique, mais aussi de confort et d'hygiène… Pour cela, la toute première chose à faire est de vous offrir un bain de pieds tout à fait classique, bien chaud, aussitôt suivi par un passage de la pierre ponce. Pour finaliser le tout, passez sur les zones à traiter avec le côté pulpe d'un demi-citron et terminez par un délicieux petit massage à l'huile d'amande douce.

➤ **L'info produit :** riche en vitamines (notamment celles du groupe B), en protéines, en bons acides gras et en minéraux essentiels (fer, calcium, zinc, potassium, phosphore, magnésium), l'huile d'amande douce a de nombreuses vertus pour la peau. Elle est tout à la fois adoucissante, assouplissante et hydratante. Elle prévient rides et vergetures et est souvent recommandée en cas de déshydratation ou de sécheresse cutanée. L'utilisation médicinale et nutritive de l'huile d'amande douce (qui, dans certains cas, peut d'ailleurs être mélangée à d'autres huiles intéressantes, comme l'huile de rose musquée) est reconnue et appréciée depuis fort longtemps.

Cors aux pieds (traiter les)

Les ingrédients : eau ■ jus de citron ■ comprimés d'aspirine effervescente.

➤ **La recette :** non seulement ils sont d'une esthétique très discutable, mais ils peuvent aussi être douloureux, même s'ils restent tout à fait bénins. Les cors aux pieds ne sont donc jamais à prendre à la légère. Il convient plutôt de les traiter rapidement et sainement, afin d'éviter plus de problèmes ultérieurs. L'une des meilleures manières de les traiter est de confectionner une pâte à base de 1,5 cl d'eau, d'une quantité équivalente de jus de citron et d'une demi-douzaine de comprimés d'aspirine effervescente. Appliquez aussitôt cette préparation pâteuse sur les zones à traiter, enveloppez-les dans un film plastique étirable, puis dans une serviette chaude. Laissez agir pendant une vingtaine de minutes, puis retirez serviette et film étirable. Il ne vous reste plus, enfin, qu'à frotter les cors au moyen d'une pierre ponce.

➤ **Le conseil :** certaines personnes prétendront qu'il est impossible d'éviter les cors aux pieds. Ne les croyez pas, c'est tout à fait faux ! L'utilisation de chaussures pas trop serrées et à talons plats (et surtout pas de hauts talons) est une bonne manière d'éviter la formation de cors aux pieds ou, à tout le moins, d'en diminuer sensiblement le risque.

Couperose (traiter la)

Les ingrédients : eau argileuse ■ 1 citron.

➤ **La recette** : surtout localisée sur les joues, le menton et le front, la couperose est un phénomène plus courant qu'on ne le pense. Selon certaines études, elle toucherait plus de 10 % de la population avec, semble-t-il, une prédilection marquée pour les personnes aux yeux clairs et/ou qui ont une peau relativement fragile. Bien entendu, certains autres facteurs peuvent être aggravants, et notamment une forte consommation d'alcool, le tabagisme... mais aussi la consommation régulière de préparations gastronomiques (trop) épicées et/ou (trop) chaudes. Quelle que soit sa cause, cependant, il est un fait certain : la couperose n'a rien d'esthétique et il peut être intéressant de savoir comment la traiter naturellement. Pour cela, il suffit d'imbiber un tampon de coton avec un peu d'eau argileuse et de l'appliquer sur les différentes zones à traiter. Il ne reste plus, ensuite, qu'à frotter ces zones avec la peau blanche d'un citron.

➤ **Le conseil :** comme vous utilisez la peau blanche du citron, il est bien entendu essentiel de privilégier un citron de qualité biologique certifiée.

➤ **L'info produit :** l'argile est connue, appréciée et utilisée depuis les époques les plus

reculées. Bénéficiant, selon les meilleurs spécialistes, d'une « intelligence naturelle », dirigeant son action là où se situe le cœur du problème à résoudre, l'argile dispose de nombreuses vertus parfaitement complémentaires. Elle est dotée d'un grand pouvoir absorbant (ce qui lui permet de fixer, puis de neutraliser les toxines). Elle possède aussi un pouvoir couvrant, une fonction tout à la fois hydratante et adoucissante, des vertus décontractantes et apaisantes, des propriétés antibactériennes et antiseptiques, sans oublier une capacité énergisante.

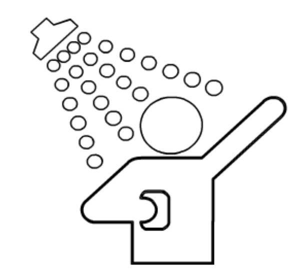
Pour être efficace, une eau argileuse (parfois appelée lait d'argile) doit être composée d'une eau faiblement minéralisée et non chlorée (l'eau de distribution est donc à proscrire) et d'une argile séchée naturellement et de qualité biologique certifiée. Elle ne peut jamais être préparée dans un contenant en plastique ou en acier inoxydable. Par contre, les récipients en porcelaine, en verre épais, en céramique ou en bois conviennent parfaitement.

Crevasses aux mains (soigner les)

Les ingrédients : 1 citron ■ argile ■ huile d'olive.

➤ **La recette :** vous avez des crevasses aux mains ? Voici une petite préparation qui les traitera efficacement… Confectionnez une pâte parfaitement homogène en mélangeant intimement le jus d'un citron, deux cuillerées à soupe d'argile en poudre et une quantité identique d'huile d'olive. Appliquez ensuite la pâte ainsi obtenue sur les mains, et spécialement sur les crevasses, en massant légèrement. Laissez agir pendant environ une demi-heure, puis rincez à l'eau tiède et séchez.

➤ **Le conseil :** souvent douloureuses, les crevasses aux mains apparaissent surtout à la mauvaise saison, causées par le froid et l'humidité. Si vous êtes sujet à ce problème, n'hésitez pas à utiliser cette préparation toutes les semaines, tout au long de l'hiver. Vous ne pourrez que vous en féliciter !

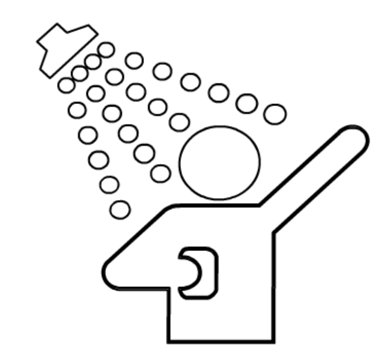


Dents (conserver la blancheur des)

L'ingrédient : jus de citron.

➤ **La recette :** si vous humectez généreusement votre brosse à dents avec du jus de citron et qu'ensuite vous vous brossez les dents comme à l'accoutumée, elles conserveront leur blancheur initiale. N'oubliez pas de vous rincer la bouche à l'eau claire.

➤ **Le conseil :** dans certains cas, l'acide citrique peut attaquer l'émail des dents. Avant d'utiliser cette astuce, par ailleurs fort efficace, l'avis d'un dentiste compétent peut être utile.



Épis dans les cheveux (maîtriser des)

L'ingrédient : jus de citron.

➤ **L'astuce :** après une bonne nuit de sommeil, vous vous réveillez et… catastrophe ! Comme l'on dit parfois familièrement, vous vous êtes coiffé avec un pétard. Vos cheveux ne sont plus qu'un amas d'épis indisciplinés qui vous donnent un look pour le moins étrange. Pas de panique : un peu de jus de citron vous aidera à remettre votre coiffure en ordre. Remettez toutes vos mèches rebelles en place en les aspergeant de jus de citron. Coiffez-vous ensuite comme d'habitude.

Gommage (réaliser un)

Les ingrédients : jus de citron ■ sel fin.

➤ **La recette :** mélangez intimement, dans un bol, du jus de citron et du sel fin, de manière à obtenir une préparation pâteuse bien homogène. Et voilà ! Vous avez votre gommage naturel, économique et efficace. Il ne vous reste plus qu'à l'appliquer sur la peau, en imprimant des petits mouvements circulaires.

Huile de massage (réaliser une)

Les ingrédients : jus de citron ■ huile d'olive ■ huile essentielle de lavande.

➤ **La recette :** prenez le jus d'un demi-citron, 20 cl d'huile d'olive et 5 ou 6 gouttes d'huile essentielle de lavande. Mélangez intimement tous ces ingrédients, puis massez-vous longuement avec cette huile relaxante extraordinairement parfumée. Plaisir immédiat et effet relaxant garanti !

➤ **L'info produit :** l'huile essentielle de lavande est fort justement parée de mille et une vertus et propriétés. Elle est tout à la fois relaxante (c'est pour cela qu'elle est recommandée chez les personnes qui viennent de subir une lourde opération chirurgicale, pour atténuer le stress postopératoire) et antiseptique. Elle possède aussi la réputation de favoriser le sommeil et la concentration. Bonne nouvelle supplémentaire : elle est aussi bien tolérée par les adultes que par les enfants.

Lèvres gercées (confectionner un baume pour les)

Les ingrédients : copeaux de cire d'abeille ■ huile de tournesol ■ huile essentielle de citron ■ huile essentielle de lavande.

➤ **La recette :** voici un baume labial idéal pour soulager et soigner les lèvres gercées ou trop sèches. Fragmentez un petit morceau de cire d'abeille, de manière à obtenir de fins copeaux. Mettez-les dans un bol et ajoutez-y 1 cuillerée à café d'huile de tournesol. Mélangez bien, puis incorporez 4 gouttes d'huile essentielle de citron et 6 gouttes d'huile essentielle de lavande. Mettez alors la préparation ainsi obtenue au bain-marie et faites-la chauffer pendant 3 minutes environ, sans cesser de mélanger vigoureusement. Dès la fin de la cuisson, alors que la préparation est encore chaude, transvasez-la dans un pot à large ouverture. Laissez-la ensuite complètement refroidir. Utilisez-la comme n'importe quel baume labial. Vos lèvres sèches ou gercées retrouveront leur brillance et leur douceur.

➤ **L'info produit :** il n'est pas difficile d'obtenir des copeaux de cire d'abeille. Il suffit de passer le petit bloc de cire sur une râpe à fromage. L'huile essentielle de lavande est réputée pour ses propriétés adoucissantes. L'huile essentielle de citron apporte une agréable note de fraîcheur à la préparation.

Lotion autobronzante (réaliser une)

Les ingrédients : eau ■ thé nature en sachets ■ 1/2 citron.

➤ **La recette :** il ne faut pas plus de trois ingrédients tout simples pour vous confectionner une lotion autobronzante saine, économique et efficace. Versez 50 cl d'eau dans une casserole et faites-la bouillir. Ajoutez-y trois sachets de thé nature et laissez infuser pendant une quinzaine de minutes. Au terme de l'infusion, ajoutez le jus d'un demi-citron et mélangez bien. Utilisez ensuite la préparation comme une lotion autobronzante, à appliquer tous les soirs, le plus uniformément possible, sur votre visage.

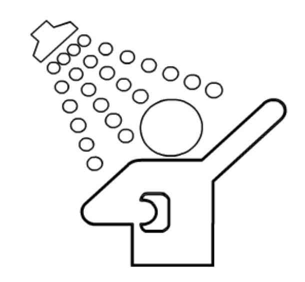
➤ **L'info beauté :** un autobronzant n'est rien d'autre qu'un produit cosmétique qui permet de recréer le hâle obtenu normalement grâce à quelques séances de bronzage. Seule différence, mais de taille : une exposition au soleil n'est pas nécessaire. A priori, cela peut donc paraître la solution idéale. Malheureusement, toute médaille a son revers et il en est de même pour la plupart des autobronzants. En effet, l'immense majorité d'entre eux intègrent des substances nocives, voire cancérigènes. L'exemple des parabènes est emblématique, mais il n'est malheureusement pas unique. Afin de préserver votre santé, il est donc

essentiel d'éviter ces produits industriels et de donner la préférence à des produits biologiques certifiés. Mieux encore : l'autobronzant proposé ci-dessus cumule les avantages : il est efficace, facile à préparer, d'une totale innocuité et très économique.

Lotion démaquillante (réaliser une)

Les ingrédients : jus de citron ■ huile d'amande douce ■ vaseline.

➤ **La recette :** vous en avez assez de vous ruiner en achetant les démaquillants proposés dans le commerce ? Ou vous ne voulez pas risquer d'appliquer sur votre peau des produits industriels dont certains composants sont parfois douteux, voire franchement dangereux pour la santé ? Voici une recette naturelle qui comblera tous vos désirs en la matière. Il vous suffit de verser dans un flacon un trio d'ingrédients en quantités égales : du jus de citron, de l'huile d'amande douce et de la vase-



line. Mélangez intimement. Imprégnez un tampon de coton avec cette préparation et appliquez-la sur le visage.

➤ **Le conseil :** une précaution, toutefois… Si elle est fort justement parée de nombreuses vertus et si sa richesse en vitamine D est unanimement reconnue, l'huile d'amande douce est généralement déconseillée aux personnes souffrant d'acné, ainsi qu'à celles qui ont une peau grasse. Elle est par contre fort intéressante pour les peaux normales et sèches.

Mains (soigner et adoucir les)

Les ingrédients : jus de citron ■ glycérine ■ eau de Cologne.

➤ **La recette :** si vous prenez la peine de mélanger intimement du jus de citron, de la glycérine et de l'eau de Cologne en proportions égales, vous obtiendrez une petite préparation idéale pour soigner et adoucir la peau de vos mains. Il vous suffit de les masser avec ce mélange pour obtenir un résultat vraiment enthousiasmant.

➤ **L'info produit :** la glycérine, ou gly-cérol, est un alcool qui se présente sous la forme d'un liquide transparent, visqueux, incolore, inodore, non toxique et au goût sucré. Elle

est utilisée dans l'industrie pharmaceutique, cosmétique et chimique, essentiellement pour ses propriétés lubrifiantes et son goût. C'est ainsi qu'elle est utilisée dans la fabrication de dentifrices, bains de bouche, lotions hydratantes, savons à la glycérine (c'est d'ailleurs un composant indispensable pour faire des... bulles de savon !) et produits capillaires.

Mains gercées (soigner les)

Les ingrédients : jus de citron ■ glycérine ■ sérum physiologique.

➤ **La recette :** si vous avez les mains gercées, voici une petite préparation que vous qualifierez vite de miraculeuse. Dans un bol, mélangez intimement du jus de citron, de la glycérine et du sérum physiologique, en proportions égales. Transvasez ensuite cette préparation dans un petit flacon fermant hermétiquement. Utilisez-la chaque soir, en veillant à secouer le flacon avant chaque usage et à bien enduire les mains. Effet garanti !

➤ **Le conseil :** le sérum physiologique est en vente dans les pharmacies.

Masque purifiant (réaliser un)

Les ingrédients : fraises fraîches ■ menthe fraîche ■ jus de citron ■ lait en poudre.

➤ **La recette :** à mi-chemin entre la recette de cuisine et la préparation cosmétique, cette formule peut paraître surprenante. Et pourtant ! Elle se montre d'une redoutable efficacité pour purifier la peau du visage et procurer une sensation de fraîcheur encore mieux accueillie au cœur de l'été...
Lavez 100 g de fraises, puis équeutez-les. Lavez et séchez les brins de menthe, puis effeuillez-les. Mettez les fruits, la menthe, 2 cuillerées à café de lait en poudre dans le bol d'un mixeur et ajoutez-y 1,5 cl de jus de citron. Mettez l'appareil en marche pendant quelques secondes, le temps nécessaire à l'obtention d'une crème assez épaisse et agréablement onctueuse. Appliquez aussitôt cette préparation sur le visage et laissez-la agir pendant au moins 20 minutes. Rincez ensuite à l'eau claire et séchez.

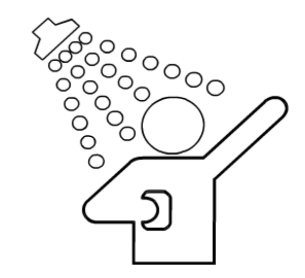
➤ **Le conseil :** il faut toujours laver les fraises avant de les équeuter, et non l'inverse. Si vous lavez les fruits après les avoir équeutés, ils se gorgeront d'eau et perdront une bonne partie de leur délicieuse saveur et de leurs propriétés (leur pouvoir antioxydant joue ici un rôle essentiel).

➤ **Petite précision :** en appliquant ce masque sur le visage, prenez soin d'éviter le contour des yeux et celui de la bouche. En outre, certaines personnes présentent de très légères réactions allergiques à ce masque naturel. Avant de l'appliquer sur tout le visage, effectuez un petit essai préalable sur un coin de peau discret. Patientez ensuite 24 heures pour voir si vous présentez une réaction allergique ou pas.

Mauvaise haleine (combattre la)

Les ingrédients : eau ■ jus de citron.

➤ **La recette :** chacun d'entre nous peut, un jour ou l'autre, avoir une mauvaise haleine. Il suffit, par exemple, d'avoir savouré une préparation particulièrement riche en ail ou en oignon. Il n'en faut parfois pas plus... Si vous n'avez pas de brosse à dents et de dentifrice sous la main, et si vous n'avez



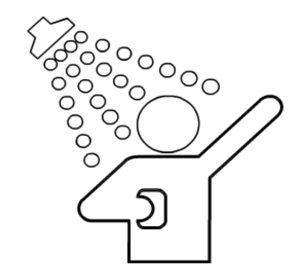
pas envie de passer pour un quelconque ruminant en mastiquant un chewing-gum dont l'effet sera d'ailleurs très relatif, vous pouvez utilement vous rincer la bouche avec de l'eau citronnée. Mélangez le jus d'un citron (sans les pépins) avec environ 5 ou 6 cl d'eau, puis gargarisez-vous pendant environ 30 secondes avec ce mélange, avant de le recracher.

➤ **Le conseil :** pendant le gargarisme, faites bien tourner l'eau citronnée dans la bouche, en la faisant passer entre les dents et dans l'arrière-bouche.

Ongles (assurer le soin quotidien des)

Les ingrédients : 1 citron ■ borax ■ sel fin ■ eau de rose.

➤ **La recette :** pressez un citron et versez le jus dans un bol. Ajoutez ensuite 10 g de borax, 20 g de sel fin et 50 cl d'eau de



rose. Mélangez intimement tous ces ingrédients, puis laissez la préparation ainsi obtenue reposer pendant une journée complète. Transvasez-la ensuite dans un flacon fermant hermétiquement. Utilisez cette lotion chaque jour, le soir avant d'aller dormir.

➤ **Le conseil :** pour une meilleure conservation, privilégiez un flacon opaque.

Ongles fragiles (traiter les)

L'ingrédient : jus de citron.

➤ **La recette :** vos ongles sont fragiles ? Ils cassent facilement ? Voici le remède naturel qu'il vous faut ! En plus, il est d'une étonnante simplicité… Il vous suffit d'appliquer chaque jour, matin et soir, du jus de citron sur vos ongles (de mains ou de pieds). Poursuivez cette petite cure pendant environ deux semaines. Vos ongles en sortiront nettement solidifiés et fortifiés.

➤ **Le conseil :** bien entendu, vous éviterez de vous rincer ou de vous laver les mains ou les pieds juste après avoir appliqué le jus de citron, car il doit avoir le temps de faire de l'effet.

➤ **L'info santé :** n'oubliez pas que des ongles fragiles et cassants sont avant tout un symptôme. Celui d'une carence en fer, en cystine, en vitamines ou en calcium. Traiter le symptôme est une chose importante, traiter la véritable cause du problème l'est tout autant !

Peau grasse (soigner une)

L'ingrédient : jus de citron.

➤ **La recette :** vous avez la peau grasse ? Faites confiance au citron ! Chaque matin, appliquez sur la peau de votre visage un tampon de coton tout simplement imbibé de jus de citron. Laissez agir le produit pendant 15 minutes. Ce n'est pas plus compliqué que ça !

➤ **Le conseil :** bien entendu, seul du citron de qualité biologique certifiée a droit de cité dans le cadre de ce remède.

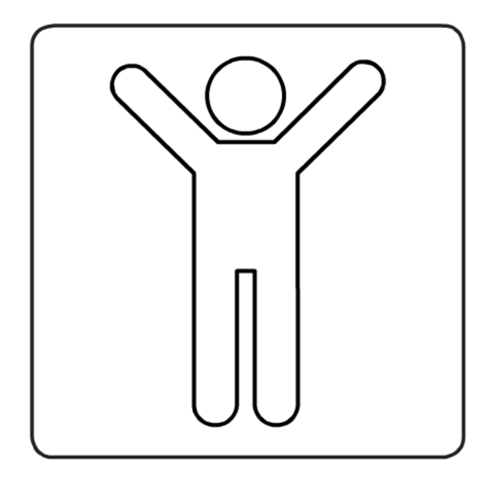
➤ **L'info produit :** le citron est parfaitement adapté aux peaux grasses, contrairement à l'immense majorité des produits cosmétiques vendus en parfumerie, pharmacie ou grande surface, y compris les crèmes et autres lotions prétendument conçues spécialement pour ce type de peau, mais souvent beaucoup trop agressives. Le citron

hydrate, adoucit, purifie et tonifie naturellement la peau… à un coût dérisoire par rapport à celui des produits cosmétiques du commerce.

Peau rugueuse (traiter une)

L'ingrédient : 1/2 citron.

➤ **La recette :** si votre peau présente certaines zones rugueuses, prenez la précaution de frotter celles-ci avec la pulpe d'un demi-citron. Procédez ainsi chaque matin, juste après être sorti de la douche. Votre peau retrouvera ainsi toute sa douceur.

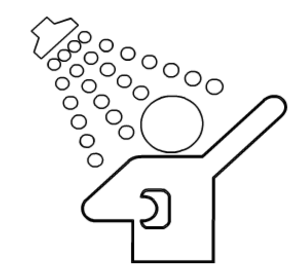


Pellicules (combattre les)

Les ingrédients : eau ■ jus de citron.

➤ **La recette :** mélangez intimement 25 cl d'eau chaude et 12 cl de jus de citron. Faites votre shampooing comme d'habitude, en n'oubliant pas de bien rincer, puis versez l'eau citronnée sur vos cheveux, en massant doucement le cuir chevelu. Rincez ensuite à l'eau claire. Au besoin, recommencez cette opération régulièrement (toutes les semaines, par exemple).

➤ **L'info santé :** pour les combattre efficacement, il est important de savoir quel est le type de pellicules qui vous pose problème. Les pellicules sèches peuvent être combattues par des shampooings antipelliculaires peu agressifs et peu décapants. Mais, dans la majorité des cas, les pellicules grasses nécessitent un traitement dermatologique approprié.



Pieds fatigués (préparer un bain pour les)

Les ingrédients : eau ■ flocons d'avoine ■ bicarbonate de soude ■ jus de citron.

➤ **La recette :** versez 2 litres d'eau dans une casserole et faites-la chauffer jusqu'aux premiers frémissements. D'autre part, versez de l'eau tiède dans un bol et mélangez-y 100 g de flocons d'avoine. Transvasez ensuite cette préparation dans la casserole contenant l'eau tout juste frémissante, puis faites bouillir le tout pendant 5 minutes. Retirez la préparation du feu et laissez-la refroidir. Prélevez alors un petit peu de liquide et versez-le dans un bol. Incorporez-y 20 g de bicarbonate de soude et mélangez bien : le bicarbonate doit être complètement dissous. Ajoutez un peu de jus de citron et mélangez une nouvelle fois. Pour terminer, versez le contenu de la casserole dans un petit bassin, ajoutez la préparation au bicarbonate et mélangez. Dès que la température est à votre convenance, faites tremper vos pieds fatigués dans ce bain et profitez-en pendant au moins un quart d'heure. Au terme de ce bain, rincez-vous soigneusement afin d'éliminer les particules de flocons d'avoine et séchez-vous.

➤ **L'info santé :** ce bain de pieds est tout à la fois adoucissant (grâce aux flocons d'avoine) et tonique (grâce au jus de citron). Non seulement il repose les pieds fatigués, mais il rend aussi leur peau plus souple.

Points noirs (éliminer les)

L'ingrédient : jus de citron.

➤ **La recette :** toujours disgracieux, les points noirs apparaissent prioritairement sur les parties les plus grasses de la peau. Pour les faire disparaître, il n'est nul besoin de se ruiner en achetant des lotions aux composants parfois douteux et à l'efficacité toute relative, alors que le jus de citron y parvient à merveille. Imbibez tout simplement un tampon de coton de jus de citron et appliquez-le sur les points noirs à éliminer. Faites cela chaque soir, en laissant agir le produit pendant la nuit (ne vous lavez donc jamais le visage après avoir appliqué le jus de citron). La disparition des points noirs s'en trouvera grandement accélérée.

➤ **L'info santé :** marquant de préférence les peaux grasses, les points noirs sont la conséquence d'une accumulation de sébum sécrété par les glandes sébacées de la peau. L'origine précise de leur couleur peu agréable et peu discrète n'est pas détermi-

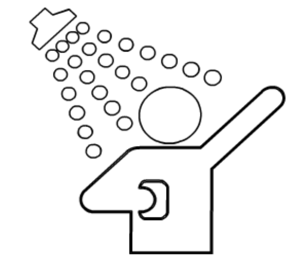
née avec exactitude, les spécialistes avançant de nombreuses théories, sans parvenir à se mettre d'accord sur l'une d'elles.

Rides (retarder l'apparition des)

L'ingrédient : jus de citron.

➤ **La recette :** si vous voulez retarder l'apparition des rides sur votre visage, il n'y a qu'une seule solution vraiment efficace, appliquez du jus de citron sur la peau de votre visage plusieurs fois par semaine.

➤ **Petite précision :** il faut bien se rendre compte que cette astuce ne fera que retarder l'apparition et le développement des rides : elle n'arrêtera pas le processus, qui est inexorable. D'ailleurs, à l'heure actuelle, il n'existe aucun produit capable d'éviter le développement des rides sur le visage.



Taches de nicotine sur les doigts (éliminer les)

L'ingrédient : jus de citron.

➤ **La recette :** on reconnaît tout de suite un fumeur, même s'il n'a pas une cigarette à la bouche ! Ses cheveux et ses vêtements sentent le tabac refroidi. Sa peau est grasse. Quant à son haleine, mieux vaut ne même pas l'évoquer ! Et ses doigts sont tachés de nicotine. Si shampooing, lessive et dentifrice s'imposent dans les premiers cas, le jus de citron est recommandé pour éliminer les taches de nicotine sur les doigts. L'astuce est d'une simplicité enfantine : il suffit de se frotter les doigts avec du jus de citron.

Taches de rousseur (atténuer les)

Les ingrédients : jus de citron ■ sel.

➤ **La recette :** vous avez des taches de rousseur ? Sachez que certaines personnes adorent cela, estimant que cela leur confère un charme supplémentaire. Mais d'autres, par contre… Dans tous les cas, si vous désirez les atténuer quelque peu, vous n'avez pas le choix entre une multitude de solutions. En fait, il n'en existe qu'une seule de véritablement efficace : appliquez chaque

jour un peu de jus de citron légèrement salé sur les marques que vous désirez atténuer.

➤ **L'info beauté :** souvent héréditaires et touchant généralement les personnes rousses ou blondes aux yeux bleus, les taches de rousseur correspondent à une augmentation de la pigmentation de la peau. Là où la peau contient plus de mélanine apparaît une tache de rousseur. Il est impossible de les faire disparaître complètement, mais il est néanmoins envisageable de les atténuer partiellement, en évitant toutefois les produits dépigmentants du commerce, qui contiennent tous des composants hautement toxiques. Certains d'entre eux provoquent même l'apparition de vilaines marques blanches sur la peau.

Taches de vieillesse (atténuer les)

Les ingrédients : sucre en poudre ■ 1/2 citron.

➤ **La recette :** avec l'âge, l'apparition de taches de vieillesse, surtout sur les mains, est inexorable. Et, à moins d'un traitement de chirurgie esthétique, il n'existe aucun moyen de les faire disparaître, même si vous les trouvez dérangeantes ou disgracieuses. Mais si vous n'avez aucune envie de consacrer du temps et de l'argent à une

opération de chirurgie esthétique, sachez qu'il existe un moyen naturel de les atténuer : saupoudrez le côté pulpe d'un demi-citron de sucre en poudre, puis passez-le sur les zones à traiter. Frottez doucement pendant quelques minutes. Recommencez ce petit traitement régulièrement (chaque semaine, par exemple), jusqu'à ce que les taches brunes commencent à pâlir.

➤ **Petite précision :** ce traitement ne vise qu'à atténuer plus ou moins sensiblement les taches de vieillesse, il ne les fera pas disparaître complètement. Ne vous attendez donc pas à des miracles que, par ailleurs, aucune crème, aucun onguent ou aucun produit du commerce ne peut vous offrir.

Teint (éclaircir le)

L'ingrédient : jus de citron.

➤ **La recette :** un tampon de coton imbibé de jus de citron et passé sur la peau : il n'en faut pas plus pour éclaircir votre teint.

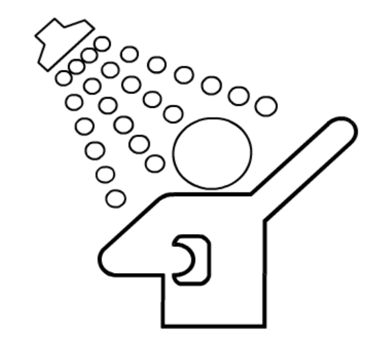
➤ **L'info produit :** dans le cadre de cette astuce, ce sont essentiellement les remarquables propriétés astringentes du citron qui sont mises en évidence.

Teint éclatant (conserver un)

Les ingrédients : eau ■ jus de citron.

➤ **La recette :** vous avez un teint éclatant et vous tenez à le conserver ? Rien de plus simple : chaque matin, buvez un verre d'eau tiède additionné du jus d'un citron. Poursuivez cette cure pendant environ trois semaines. Résultat garanti !

➤ **La précision :** en principe, les premiers effets de cette cure se font déjà remarquer au bout d'une dizaine de jours seulement.



Santé & bien-être



Ampoules (prévenir la formation des)

Les ingrédients : jus de citron ■ camphre ■ crème hydratante.

➤ **La recette :** qu'elles apparaissent aux mains ou aux pieds, peu importe ! Les ampoules, résultant le plus souvent d'un frottement répété, peuvent être douloureuses. Si vous êtes accro au sport, au bricolage ou au jardinage, par exemple, vous en souffrez peut-être très régulièrement. La solution ? Prévenir leur formation en endurcissant votre peau de manière simple



et naturelle. Ainsi, si vous êtes un grand marcheur, vous pouvez badigeonner la peau de vos pieds à l'aide d'un mélange de jus de citron et de camphre, puis appliquez une crème hydratante de qualité. Si vous êtes bricoleur, vous pouvez utiliser la même astuce pour vos mains.

➤ **Petite précision :** cette astuce toute simple n'empêchera peut-être pas totalement la formation des ampoules, mais il est certain qu'elle arrivera à terme à endurcir quelque peu votre peau et, en tout cas, les zones les plus susceptibles d'être touchées. Ces brûlures mécaniques sont, dans l'immense majorité des cas, plus gênantes que graves. S'il y en a qui apparaissent malgré l'utilisation de l'astuce ci-dessus, percez-les et appliquez aussitôt un bon antiseptique desséchant. Recouvrez d'un pansement. C'est fini !

Angine (traiter naturellement une)

Les ingrédients : 1 citron ■ gros sel de mer gris ■ eau.

➤ **La recette :** vous avez des frissons dans tout le corps, la gorge irritée et du mal à déglutir sans éprouver une certaine douleur ? Vous vous sentez fiévreux ? Le doute n'est plus permis : vous souffrez plus

que probablement d'une angine. Et il y a de fortes chances pour que vous passiez les quelques jours qui suivent sous la couette, au fond du lit. Pour soulager les principaux symptômes et soigner naturellement cette affection, faites une nouvelle fois confiance au citron, utilisé en gargarismes. Remplissez un verre d'eau tiède et ajoutez-y le jus d'un citron, ainsi qu'une pincée de sel de mer gris. Mélangez bien tous ces composants, puis utilisez la préparation ainsi obtenue pour vous gargariser la gorge et l'arrière-gorge. Vous pouvez répéter ce traitement trois ou quatre fois par jour, jusqu'à ce que vous constatiez une nette amélioration de votre état.

➤ **Le conseil :** pour qu'il soit réellement efficace, le gargarisme ne doit pas être bâclé ; il est préférable de le faire durer pendant un petit moment. Bien entendu, ne l'avalez jamais : recrachez-le sans hésiter !

➤ **L'info santé :** l'angine est une affection très courante, qui peut toucher n'importe qui, bien qu'elle marque une très nette prédilection pour les enfants âgés de 5 à 15 ans. Même si elle peut éventuellement être d'origine bactérienne, le corps médical estime qu'elle est d'origine virale dans plus de la moitié des cas.

Aphtes (traiter les)

Les ingrédients : jus de citron ■ eau.

➤ **La recette :** touchant généralement l'intérieur des joues ou la langue (plus rarement les gencives), les aphtes sont de petites ulcérations qui apparaissent spontanément ou à la suite d'une petite blessure. Bien que, dans l'immense majorité des cas, ils disparaissent aussi vite qu'ils sont apparus, il est toutefois possible d'utiliser un traitement naturel à base de citron pour hâter leur disparition. Composez un mélange à base d'un tiers de jus de citron et de deux tiers d'eau tiède. Mélangez bien et utilisez cette préparation comme un bain de bouche classique, en la conservant en bouche pendant au moins 30 secondes avant de la recracher. Vous pouvez recommencer ce bain de bouche plusieurs fois de suite, pour plus d'efficacité.

➤ **L'info santé :** quelques spécialistes estiment que certains aliments sont plus susceptibles que d'autres de provoquer l'apparition d'aphtes. Ce serait le cas, paraît-il, du chocolat.

➤ **Le conseil :** si les aphtes ne semblent pas disparaître, il est alors utile de demander un avis médical.

Ballonnements (soulager les)

Les ingrédients : 1 citron ■ fleurs séchées de camomille ■ eau.

➤ **La recette :** si vous souffrez de ballonnements, cette infusion au citron et à la camomille peut venir à votre secours. Remplissez une tasse d'eau bien chaude et ajoutez-y un citron préalablement coupé en tranches, ainsi que 5 g de fleurs séchées de camomille. Laissez infuser la préparation pendant une nuit, puis filtrez-la le lendemain matin et buvez-la, encore à jeun.

➤ **L'info produit :** d'une manière générale, les infusions de camomille sont recommandées dans le traitement des troubles digestifs. Les fleurs séchées de camomille se trouvent aisément dans les herboristeries, mais aussi dans les magasins de produits biologiques.



➤ **L'INFO SANTÉ :** la formation de gaz fait partie du processus normal de digestion, car les nourritures que nous ingurgitons sont fermentées avant d'être évacuées dans les selles. En outre, il peut arriver que nous ingérions de l'air supplémentaire, qui vient se stocker dans nos intestins avec le gaz produit au cours de la digestion. D'où l'excès d'accumulation d'air qui provoque ces désagréables ballonnements. Mais vous pouvez aussi ressentir ce trouble intestinal pendant ou après une période de constipation au cours de laquelle la fermentation des aliments ingérés prend plus de temps et produit plus de gaz. Enfin, l'intolérance marquée à certaines nourritures (la plupart des matières grasses, les charcuteries, les œufs frits ou en omelette, certains légumes tels que les choux, concombres, poivrons, radis, navets, épinards ou haricots blancs, les fritures huileuses, toutes les boissons gazeuses) peuvent aussi être à l'origine des ballonnements.

Plusieurs petites astuces très simples permettent toutefois de limiter la portée de ce désagrément : manger léger et lentement afin de bien mâcher la nourriture, ce qui facilitera la digestion ; se concentrer pendant les repas (on estime que manger en lisant ou devant la télé accroît le risque de ballonnements) ; manger en suivant des horaires réguliers, ce qui facilite le fonctionnement du système digestif ; ne pas fumer ou mastiquer du chewing-gum.

Brûlure (traiter une légère)

Les ingrédients : 3 citrons ■ eau.

➤ **La recette :** vous vous êtes fait une légère brûlure ? Soignez-la le plus rapidement et le plus naturellement possible afin d'atténuer la douleur et de faciliter la cicatrisation. Pour cela, passez-la tout d'abord sous l'eau froide courante pendant une dizaine de minutes, puis appliquez dessus un jus de citron dilué (à raison de trois citrons pressés dilués dans de l'eau froide).

➤ **Petite précision :** cette astuce n'est bien sûr valable que pour les brûlures légères.

Cholestérol (abaisser le taux de)

L'ingrédient : jus de citron.

➤ **La recette :** le cholestérol reste l'une des plus grandes causes médicales et nutritionnelles de ce début de XXIe siècle. De nombreuses personnes souffrent de ce que l'on appelle un excès de mauvais cholestérol. Il est cependant possible d'aider à maintenir un taux de cholestérol correct en buvant chaque jour un jus de citron fraîchement pressé.

➤ **L'INFO SANTÉ :** à elle seule, cette astuce ne permettra pas de maintenir un bon taux de cholestérol, voire de faire baisser le taux de « mauvais » cholestérol. Mais elle peut y contribuer de manière sensible si elle est accompagnée d'autres mesures indispensables : meilleure hygiène de vie, meilleure alimentation (moins industrielle et plus naturelle, mieux équilibrée). Rappelons que l'excès de mauvais cholestérol accroît les risques de maladies cardio-vasculaires.

Circulation sanguine (améliorer la)

LES INGRÉDIENTS : argile en poudre ■ eau ■ jus de citron.

➤ **LA RECETTE :** si, chaque matin, vous prenez la peine de boire un verre d'eau argileuse agrémentée du jus d'un citron, votre circulation sanguine s'en trouvera améliorée. Et vous éviterez ainsi de nombreux désagréments ou problèmes de santé tels que fourmillements ou engourdissements des membres.

➤ **L'INFO PRODUIT :** lorsqu'il est de qualité biologique certifiée (c'est-à-dire s'il affiche le logo « AB – Agriculture Biologique », notamment), le citron possède d'innombrables propriétés touchant au domaine de la santé. Il est tout à la fois antirhumatismal, vermi-

fuge, antiviral, bactéricide, anti-infectieux, cicatrisant, diurétique, anti-inflammatoire, stimulant, antioxydant, digestif et antiseptique. Comme il est également fluidifiant du sang, il combat efficacement nombre de troubles circulatoires.

Conjonctivite (traiter la)

L'ingrédient : jus de citron.

➤ **La recette :** voici un remède qui peut a priori paraître assez surprenant mais qui, au fil du temps, a largement fait ses preuves. Si vous voulez traiter une conjonctivite, versez chaque jour, à raison de trois fois par jour, de 2 à 4 gouttes de jus de citron non dilué dans l'œil atteint. En traitement complémentaire, et pour aider à désinfecter la zone touchée par l'infection, vous pouvez aussi appliquer un morceau de coton imbibé (sans excès) de jus de citron.

➤ **L'info santé :** très courante, d'origine bactérienne, irritative, virale ou allergique selon les cas, la conjonctivite est une inflammation de la membrane qui recouvre la partie blanche de l'œil et l'intérieur de la paupière. Avant de démarrer ce traitement au jus de citron, il est prudent de demander l'avis d'un spécialiste.

Constipation (combattre la)

Les ingrédients : jus de citron ■ huile d'olive ■ sel fin.

➤ **La recette :** vous souffrez d'une légère constipation ? Voici un petit remède qui vous soulagera... Versez le jus d'un citron dans un verre et ajoutez-y une cuillerée à soupe d'huile d'olive et une pincée de sel fin. Mélangez intimement ces ingrédients et buvez cette préparation tous les matins, encore à jeun, jusqu'à ce que votre état s'améliore nettement.

➤ **Petite précision :** ce remède n'est indiqué que pour traiter les constipations légères. Si elle est plus prononcée, ou si elle dure trop longtemps, l'avis d'un médecin compétent peut s'avérer utile.

➤ **L'info produit :** il peut vous paraître curieux de boire de l'huile d'olive, et pourtant ! Saviez-vous que l'huile d'olive, du moins lorsqu'elle n'est pas industrielle, se déguste de la même manière qu'un bon vin ? Et qu'elle dégage des arômes tout à fait enchanteurs pour le palais ?

Coup de soleil (soigner un)

Les ingrédients : jus de citron ■ miel.

➤ **La recette :** pour atténuer la douleur provoquée par un coup de soleil, mais aussi pour empêcher la formation de cloques, vous pouvez utilement appliquer un mélange de jus de citron et de miel, en proportions égales, sur la zone à traiter.

➤ **L'info santé :** ce remède n'est valable que pour les coups de soleil légers, une brûlure que l'on reconnaît facilement aux différents symptômes qu'elle présente. Notamment une peau rougie et douloureuse. Causé par une trop longue exposition aux rayons ultra-violets du soleil, le coup de soleil disparaît normalement en quelques jours, remplacé alors par une desquamation de la peau et par l'apparition d'une zone dépigmentée.



Coupe-faim (réaliser un)

Les ingrédients : jus de citron ■ eau.

➤ **La recette :** parce que vous avez fait quelques excès de table durant les fêtes de fin d'année, ou parce que l'été approche à grands pas et que vous tenez absolument à rentrer dans ce superbe petit maillot qui vous va si bien, ou tout simplement parce que vous voulez perdre ces quelques kilos en trop pour vous sentir mieux dans votre peau et dans vos vêtements, vous voulez modérer votre appétit. Pour vous y aider, vous recherchez un coupe-faim efficace. La solution viendra une fois de plus du citron ! Quelques minutes avant chaque repas, buvez un jus de citron dilué dans un verre d'eau froide. C'est naturel, super-économique, et surtout fort efficace. Que demander de plus ?



Diarrhée (combattre la)

Les ingrédients : jus de citron ■ eau.

➤ **La recette :** c'est surprenant, mais c'est néanmoins largement prouvé. Si le citron se révèle fort efficace pour combattre une légère constipation, il l'est tout autant pour traiter une légère diarrhée. Si c'est votre problème actuel, offrez-vous une petite cure de jus de citron. Chaque jour jusqu'à amélioration très nette de votre état de santé, à raison de trois fois par jour, buvez le jus d'un demi-citron dilué dans un petit peu d'eau froide. Remède souverain !

Diarrhée du voyageur (combattre la)

Les ingrédients : jus de citron ■ sucre en poudre.

➤ **La recette :** vous êtes en vacances et – catastrophe ! – vous avez la diarrhée du voyageur. Cette bonne vieille « turista » qui a déjà perturbé plus d'un voyage. Pour éviter que ce problème ne vous gâche toutes vos vacances, agissez rapidement et efficacement : buvez un jus de citron bien chaud et généreusement sucré. En principe, ce remède passe pour être quasi miraculeux.

➤ **Le conseil :** quelques élémentaires mesures de prudence vous empêcheront d'être touché par la turista. Ne buvez pas d'eau du robinet, épluchez les fruits que vous dégustez et faites attention aux crudités que vous mangez (avec quelle eau ont-elles été nettoyées ?).

Digestion difficile (traiter une)

Les ingrédients : jus de citron ■ eau.

➤ **La recette :** si vous avez ce que l'on appelle une digestion difficile, buvez le jus d'un citron dilué dans un peu d'eau chaude chaque matin, encore à jeun. Ce breuvage vous aidera à digérer plus facilement tous les repas de la journée.

Égratignure (désinfecter une)

L'ingrédient : jus de citron.

➤ **La recette :** en bricolant ou en jardinant, vous vous êtes fait une égratignure ou une petite écorchure ? La première chose à faire est de soigneusement désinfecter la plaie. Et pour cela, rien de mieux que le jus de citron : il suffit de quelques gouttes versées sur la plaie, et le tour est joué !

➤ **Petite précision :** le jus de citron va, dans ce cas, avoir une double action. D'une part, il va désinfecter l'égratignure ; d'autre part, il va favoriser une bonne cicatrisation. Un seul bémol à ce remède : ça pique !

Engelures (soigner les)

Les ingrédients : 2 citrons ■ sucre en poudre.

➤ **La recette :** causées par le froid et l'humidité, favorisées par une mauvaise circulation sanguine et/ou des carences vitaminiques, les engelures sont souvent très bénignes, mais elles n'en sont pas moins douloureuses. Ce qui est une excellente raison pour les soigner au plus vite et au mieux. Si vous y êtes sujet, buvez chaque matin, pendant tout l'hiver, le jus de 2 citrons additionné de sucre en poudre, selon le goût.

➤ **L'info santé :** ne commettez pas l'erreur trop souvent répétée par certaines personnes : si vous avez des engelures, ne réchauffez surtout pas votre peau trop rapidement, mais petit à petit.
Une information complémentaire que l'on pourrait résumer ainsi : « Engelures un an, engelures chaque année. » Si vous avez souffert une fois d'engelures, il y a de gros risques que vous en souffriez chaque année pendant la mauvaise saison. Dans ces condi-

tions, autant adopter sans hésiter quelques simples mesures préventives d'une remarquable efficacité : le port de gants bien chauds et de chaussures adaptées aux conditions climatiques hivernales, notamment.

Fatigue (combattre la)

Les ingrédients : jus de citron ■ miel ■ eau.

➤ **La recette :** vous vous sentez vraiment fatigué ces temps-ci ? Pensez à vous offrir une petite cure de jus de citron. Pressez un demi-citron au-dessus d'un verre et ajoutez-y la même quantité d'eau fraîche, puis un peu de miel selon le goût. Mélangez bien et buvez. N'hésitez surtout pas à préparer et à boire cette mixture plusieurs fois par jour. Après quelques jours de ce traitement, vous constaterez déjà une agréable amélioration.



➤ **L'info produit :** la grande richesse du citron en vitamine C est un atout essentiel dans le cadre de ce remède.

➤ **Le conseil :** pour un résultat optimal, ce traitement naturel doit bien entendu être accompagné d'une bonne hygiène de vie (qualité et durée du sommeil notamment).

Fièvre (atténuer la)

Les ingrédients : jus de citron ■ miel ■ eau.

➤ **La recette :** si vous êtes fiévreux, buvez plusieurs fois par jour, jusqu'à ce que vous constatiez une nette amélioration de votre état de santé, un petit cocktail 100 % naturel composé du jus d'un demi-citron, d'un demi-verre d'eau fraîche et d'un peu de miel selon le goût.

➤ **Le conseil :** si la fièvre persiste au bout de quelques jours, ou si elle s'aggrave, l'avis d'un médecin compétent peut s'avérer utile.

Fièvre (éliminer les boutons de)

L'INGRÉDIENT : jus de citron.

➤ **LA RECETTE :** vous avez constaté l'apparition d'un bouton de fièvre et vous voulez le faire disparaître ? Facile ! Imprégnez un tampon de coton de jus de citron, puis tamponnez-en le bouton de fièvre. Répétez ce petit traitement jusqu'à disparition du disgracieux bouton.

➤ **L'INFO SANTÉ :** d'origine virale, les boutons de fièvre apparaissent la plupart du temps sur les lèvres. Leurs causes sont multiples : une poussée de fièvre due à une infection, une irritation des lèvres, un stress, une tension physique, un coup de soleil... Les médecins ont constaté que, si une personne est sujette aux boutons de fièvre, ceux-ci ont tendance à réapparaître plus ou moins souvent, en fonction de chaque individu et des circonstances.

Furoncle (atténuer la douleur causée par un)

L'INGRÉDIENT : 1 citron.

➤ **LA RECETTE :** si vous posez une épaisse rondelle de citron sur un furoncle et que vous la maintenez en place pendant une

petite dizaine de minutes, vous le ramollirez et atténuerez sensiblement la douleur qu'il vous cause.

➤ **Le conseil :** du citron bio, et rien que du citron bio pour ce remède !

➤ **L'info santé :** toutes les personnes ne sont pas égales devant les furoncles. Celles qui souffrent d'un système immunitaire déficient et les diabétiques sont plus sujettes à cette infection de la peau. Une bonne nouvelle, pourtant : sauf exceptions ou complications, une consultation médicale est totalement superflue.

Gerçures (prévenir les)

Les ingrédients : eau ■ jus de citron ■ romarin ■ sucre glace.

➤ **La recette :** une décoction à base de jus de citron et de romarin frais est idéale pour prévenir les vilaines gerçures qui peuvent apparaître sur les mains. Voici comment procéder... Versez 50 cl d'eau dans une petite casserole et ajoutez-y deux ou trois brins de romarin frais. Faites frémir le tout pendant 15 à 20 minutes, puis retirez la casserole du feu et filtrez soigneusement cette petite préparation. Laissez-la ensuite complètement refroidir, puis incorporez-y

un très généreux filet de jus de citron et du sucre glace, jusqu'à obtention d'une préparation pâteuse et onctueuse. Remuez bien tous les composants, puis étalez la crème ainsi obtenue sur les gerçures. Laissez agir le produit pendant une quinzaine de minutes avant de vous rincer les mains et de bien les sécher.

➤ **L'INFO PRODUIT :** la présence du sucre glace peut paraître surprenante, mais elle a néanmoins son utilité. Ce composant donne en effet toute sa texture à la préparation. Sachant que plus la crème est épaisse et plus son effet sera bénéfique, tout à la fois protecteur et adoucissant pour les mains.



Goutte (traiter la)

Les ingrédients : eau ■ jus de citron.

➤ **La recette :** si vous en avez déjà souffert, vous savez à quel point une crise de goutte peut être handicapante et douloureuse. Si, justement, vous souffrez actuellement d'une crise de goutte, pensez au citron pour vous soulager naturellement. Après chaque repas, buvez un grand verre d'eau additionné du jus d'un citron. Très efficace !

➤ **L'info produit :** le jus de citron va neutraliser l'acide urique qui est responsable de votre crise de goutte.

➤ **L'info santé :** dans l'immense majorité des cas (environ 90 %), la goutte est une affection typiquement masculine (chez la femme, elle ne semble apparaître qu'après la ménopause). Elle se manifeste avant tout par une crise d'arthrite aiguë (ce que l'on appelle la « crise de goutte »), par une atteinte rénale et par des dépôts de cristaux d'urate dans les zones sous-cutanées. L'excès d'acide urique dans le sang, à l'origine du problème, peut avoir plusieurs causes, notamment un excès de production au départ du métabolisme des protides, ou un défaut d'élimination urinaire. Plusieurs facteurs aggravants existent : la consommation d'alcool, de mauvaises habitudes alimentaires, la sédentarité, l'obésité, pour

n'en citer que quelques-uns. La crise de goutte, qui survient généralement assez brutalement, est causée par la précipitation dans les tissus ou dans une articulation (avec une prédilection marquée pour le gros orteil, voire le genou ou la cheville) de cristaux d'acide urique. En cours de crise, l'articulation est enflammée et douloureuse.

Hoquet (combattre le)

L'ingrédient : jus de citron.

- **L'astuce :** il suffit d'une seule goutte de jus de citron déposée sur la langue pour combattre efficacement le hoquet. Quoi de plus simple ?

- **Petite précision :** les astuces permettant de combattre le hoquet sont nombreuses. À commencer par provoquer une peur bleue à celui ou à celle qui essaye en vain de maîtriser ses « hic » incessants et parfois douloureux. Signalons en passant que certaines petites mesures de précaution permettent de réduire les risques de hoquet : diminuer la consommation d'alcool et celle de tabac, manger plus légèrement et plus sainement…

Inflammation des amygdales (soulager une)

Les ingrédients : 2 citrons ■ bicarbonate de soude ■ eau.

➤ **La recette :** amygdales enflammées ? Voici un excellent remède pour les soulager naturellement et efficacement. Versez le jus de 2 citrons dans un bol et incorporez-y 5 g de bicarbonate de soude. Mélangez bien jusqu'à ce que le bicarbonate soit dissous. Laissez ensuite reposer le mélange pendant quelques minutes avant d'y intégrer 2 cuillerées à soupe d'eau. Mélangez à nouveau, puis utilisez la préparation ainsi obtenue comme un gargarisme classique. N'hésitez pas à vous gargariser plusieurs fois de suite si cela s'avère nécessaire. Vous pouvez aller jusqu'à quatre ou cinq séances de gargarismes par jour, en n'oubliant pas de vous rincer soigneusement la bouche à l'eau claire à la fin de chaque séance. Poursuivez ce petit traitement jusqu'à ce que vous constatiez une amélioration sensible de votre état.

➤ **Le conseil :** attention ! N'utilisez surtout pas n'importe quelle eau, et jamais l'eau traitée chimiquement qui coule de vos robinets. Pour ce remède, de l'eau non gazeuse en bouteille est idéale.

Lourdeurs d'estomac (combattre les)

Les ingrédients : jus de citron ■ eau.

➤ **La recette :** pour combattre les lourdeurs d'estomac, il est inutile de croquer à tour de bras ces petites pastilles tant vantées dans certaines publicités, alors qu'un peu de jus de citron se montre nettement plus sain et efficace. Versez le jus d'un demi-citron dans un verre et ajoutez-y un peu d'eau chaude. Buvez et patientez un court moment avant de déjà ressentir les bénéfices de ce breuvage.

Mal de tête (lutter contre un)

L'ingrédient : jus de citron.

➤ **La recette :** pour soulager un mal de tête occasionnel, appliquez sur vos tempes et votre front des compresses de jus de citron.

➤ **Le conseil :** des tranches de citron appliquées aux mêmes endroits procurent un effet identique.

➤ **L'info santé :** un mal de tête occasionnel ne doit pas être confondu avec une migraine, que l'on reconnaît à certains symptômes : la douleur pulsante est surtout localisée d'un

seul côté de la tête ; la durée de la migraine est relativement longue, pouvant durer jusqu'à trois jours ; elle peut même, dans certains cas, s'accompagner d'autres inconvénients tels que des nausées, une sensibilité exacerbée au bruit ou à la lumière, etc.

Maux de gorge (soulager les)

Les ingrédients : jus de citron ■ miel ■ eau.

➤ **La recette :** versez le jus d'un citron dans une tasse, ajoutez un peu de miel (environ une cuillerée à soupe) et terminez par de l'eau chaude. Buvez une tasse chaque soir juste avant d'aller dormir, jusqu'à ce que vous constatiez une réelle amélioration de votre état de santé.

➤ **Petite précision :** il existe bien d'autres remèdes au citron pour combattre efficacement les maux de gorge. Ainsi, on peut évoquer celui qui fait la part belle aux compresses au citron, dont vous entourerez régulièrement votre gorge douloureuse ; ou cet autre qui prône des gargarismes d'un mélange composé de 5 cl d'eau chaude et de 2 cl de jus de citron (à raison de trois ou quatre gargarismes quotidiens, en n'oubliant pas de recracher après chaque gargarisme). Enfin, variante du précédent, cet autre gargarisme à base d'une cuillerée à

café de jus de citron, de la même quantité de bicarbonate de soude et d'un peu d'eau. Ce gargarisme est à effectuer chaque soir (et donc une seule fois par jour), jusqu'à guérison.

Piqûre d'insecte (soulager les démangeaisons d'une)

L'ingrédient : jus de citron.

➤ **La recette :** vous venez de vous faire piquer par un insecte pour le moins indélicat et sa piqûre vous démange ? Versez directement sur cette piqûre quelques gouttes de jus de citron. N'hésitez pas à répéter l'opération si le résultat ne vous satisfait pas entièrement du premier coup.

Rhumatismes (soulager une crise de)

Les ingrédients : 1 citron ■ 1 carotte.

➤ **L'astuce :** en cas de crise rhumatismale, vous pouvez boire tous les jours un petit cocktail santé composé du jus d'un citron et du jus d'une carotte.

Rhume de cerveau (soigner un)

L'ingrédient : jus de citron.

➤ **La recette :** vous désirez couper court au rhume qui s'annonce ? Et ne pas lui donner le temps de prendre de l'ampleur ? C'est facile : posez tout simplement une goutte de jus de citron directement sur la muqueuse, à la base du nez. C'est radical !

➤ **La précision :** ce remède citronné, pour efficace qu'il puisse être, n'est pas le seul connu pour enrayer un début de rhume. Vous pouvez également préparer une boisson avec le jus d'un citron, une pincée de piment en poudre et de l'eau chaude. Mélangez et buvez plusieurs fois par jour, jusqu'à ce que le rhume ne soit plus qu'un mauvais souvenir. À noter que, pour le goût, vous pouvez ajouter un petit peu de miel à la préparation.

Rhume des foins (calmer un)

L'ingrédient : jus de citron.

➤ **La recette :** le rhume des foins ne se traite bien entendu pas de la même manière que le rhume de cerveau. L'un est bien différent de l'autre et chacun mérite un remède spécifique. Le mieux, dans le cas d'un rhume des

foins, est d'insérer quelques gouttes de jus de citron dans chaque narine, puis de renifler avec ardeur…

➤ **L'info santé :** le rhume des foins est une allergie qui se présente surtout au printemps et en été, alors que les seuils de pollen sont les plus élevés. Les symptômes sont assez nombreux et fort reconnaissables : congestion et démangeaisons nasales, maux de tête, rougissement des yeux… Cette affection est à prendre au sérieux car, à terme, elle peut induire d'autres problèmes, notamment des sinusites ou de l'asthme.

Saignements de nez (soigner des)

L'ingrédient : jus de citron.

➤ **L'astuce :** un simple petit tampon de coton imbibé de jus de citron et appliqué sur l'arête du nez suffit à stopper net un saignement de nez. Complémentairement, penchez la tête en arrière pendant un moment.

➤ **Petite précision :** pour être pleinement efficace, ce traitement implique que vous conserviez le coton imbibé de jus de citron sur l'arête de votre nez pendant quelques heures.

➤ **L'info santé :** les causes du saignement de nez peuvent être fort nombreuses. Parmi elles, on retiendra notamment un choc ou une blessure, mais aussi la sécheresse des sécrétions nasales, une inflammation causée par un rhume, certaines allergies, l'hypertension, certains troubles de la coagulation sanguine. Le saignement de nez est assez fréquent chez les enfants (sans cause évidente, il est alors qualifié d'essentiel ou d'idiopathique, et disparaît de façon spontanée à la puberté) et chez les personnes plus âgées (causé surtout par des problèmes de tension).

Saignements gingivaux (soigner des)

L'ingrédient : 1 citron.

➤ **La recette :** voici un remède bien utile pour calmer les saignements gingivaux. Il vous suffit de frotter vos gencives avec le ziste d'un citron, c'est-à-dire la partie blanche qui se trouve juste sous l'écorce. En fonction de la situation, n'hésitez surtout pas à recommencer ce traitement aussi souvent que nécessaire.

➤ **Petite précision :** il est bien sûr impératif de n'utiliser que des fruits de qualité biologique certifiée par un label sérieux.

➤ **L'INFO SANTÉ :** le saignement gingival est presque toujours la manifestation d'une gingivite d'origine bactérienne. À divers degrés, cette affection atteint quasi toute la population, même si elle est modulable en fonction de certains facteurs. À de rares exceptions près, elle est le signe d'un mauvais contrôle de la plaque dentaire. Parmi les principaux facteurs de risque, il faut mentionner des facteurs locaux (et donc dentaires), mais surtout des facteurs hormonaux (la grossesse, par exemple), le stress et diverses maladies (essentiellement des maladies sanguines bénignes). Les facteurs nutritionnels n'interviennent que dans des cas extrêmes. Outre les techniques de prévention de base, qui consistent en l'apprentissage de techniques de contrôle de plaque au cabinet dentaire, un bon détartrage reste aussi à conseiller.



Sinusite (traiter une)

Les ingrédients : eau ■ jus de citron ■ poivre en grains, concassé ■ gros sel.

➤ **La recette :** des inhalations à base de citron et de poivre pour soigner une sinusite ? Pourquoi pas ? Voici comment faire : remplissez un bol d'eau bouillante et ajoutez-y le jus de deux citrons, une généreuse cuillerée à café de poivre concassé et une demi-cuillerée à café de gros sel de table. Posez le bol sur une table et penchez-vous au-dessus, en prenant soin de recouvrir votre tête avec un linge. Procédez à des inhalations jusqu'à ce que l'eau bouillante devienne tout juste chaude.

➤ **L'info santé :** la sinusite est une affection fréquente qui toucherait de 10 à 15 % de la population, tous âges confondus. Le terme « sinusite » désigne l'inflammation des



muqueuses qui recouvrent l'intérieur des sinus, habituellement causée par une infection virale ou bactérienne. Lorsqu'un virus ou une bactérie se propage dans les sinus, la muqueuse s'irrite et enfle, ce qui risque d'obstruer les sinus. Le mucus n'est alors plus drainé normalement vers le nez et, dans ce milieu fermé, les microbes se multiplient librement. La douleur et la sensation de pression au visage, bien connues des gens atteints de sinusite, proviennent de l'accumulation de mucus à l'intérieur du ou des sinus.

Toux (soulager la)

Les ingrédients : eau ■ miel ■ jus de citron.

➤ **La recette :** si vous êtes sujet à de fréquentes quintes de toux, voici un remède que vous devez absolument garder en mémoire ! Remplissez une tasse avec de l'eau bien chaude et versez-y une cuillerée à soupe de miel. Faites-le fondre, puis ajoutez le jus de deux citrons. Mélangez intimement tous les composants et buvez aussitôt, tant que la boisson est encore très chaude. Dans l'immense majorité des cas, quelques gorgées suffisent pour enrayer une quinte de toux.

Vermifuge (réaliser un)

Les ingrédients : 1 citron ■ eau.

➤ **La recette :** vous voulez vous concocter un petit vermifuge naturel ? Voici une recette infaillible ! Débitez un citron en tranches et mettez-les dans une casserole. Couvrez-les d'eau, puis portez le tout à ébullition avant de poursuivre la cuisson pendant quelques minutes. Éteignez le feu et laissez reposer la préparation avant de la filtrer soigneusement. Il n'y a plus qu'à boire !

➤ **Le conseil :** en fonction de votre goût, vous pouvez ajouter un peu de miel à cette préparation, juste avant de la boire. N'oubliez pas de bien mélanger.

Verrue (éliminer une)

Les ingrédients : écorces de citron ■ vinaigre blanc

➤ **L'astuce :** faites macérer pendant une semaine trois ou quatre écorces de citron dans environ 25 cl de vinaigre blanc. Ensuite, badigeonnez la verrue à éliminer tous les jours, et même deux fois par jour, avec cette préparation, et cela jusqu'à ce qu'elle disparaisse.

➤ **L'info santé :** cette petite excroissance de peau, provoquée par ce que les médecins appellent un microtraumatisme, peut apparaître en principe sur n'importe quelle partie du corps. Elle marque cependant une très nette prédilection pour les pieds, les mains, les coudes, voire même le nez. En réalité, il ne faut pas parler d'une verrue, mais des verrues, puisqu'on en dénombre pas moins d'une cinquantaine différentes qui, heureusement, sont presque toujours bénignes. Elles disparaissent même spontanément dans plus de la moitié des cas.



Maison & jardin

Baignoire (nettoyer une)

LES INGRÉDIENTS : bicarbonate de soude ■ citron.

➤ **L'ASTUCE :** pour que votre baignoire soit toujours impeccable, pensez à utiliser du bicarbonate de soude et du jus de citron. Commencez par saupoudrer le fond et les parois de la baignoire de bicarbonate (comptez environ de 50 à 60 g pour une baignoire de taille normale, en augmentant la dose si votre baignoire est vraiment sale), puis utilisez le côté pulpe d'un demi-citron comme une éponge classique, en le passant sur toute la surface de la baignoire (changez de demi-citron au fur et à mesure des besoins). Rincez ensuite généreusement à l'eau claire et séchez. Votre baignoire n'aura jamais été aussi propre !

Boîtes en plastique (nettoyer des)

Les ingrédients : jus de citron ■ bicarbonate de soude ■ eau.

➤ **L'astuce :** certaines matières ou préparations finissent par tacher l'intérieur des boîtes en plastique. C'est, entre autres, le cas de la sauce tomate. Pour nettoyer toutes vos boîtes en profondeur, mais sans les abîmer pour autant, versez-y une cuillerée à soupe de jus de citron et la même quantité de bicarbonate de soude. Frottez doucement le fond et les parois des boîtes avec un tampon abrasif, puis remplissez-les d'eau et laissez agir pendant quelques heures. Résultat garanti !

➤ **Petite précision :** le traitement au citron et au bicarbonate de soude va nettoyer, désinfecter et désodoriser les boîtes ainsi traitées. Trois effets en une seule opération.



Broyeur d'ordures (désodoriser un)

Les ingrédients : eau ■ citron.

➤ **L'astuce :** pour que, au fil du temps et des utilisations, votre broyeur d'ordures ne dégage pas des odeurs particulièrement désagréables, mettez l'écorce d'un citron dans votre broyeur avec de l'eau. Ce n'est pas plus compliqué que ça !

➤ **Le conseil :** n'utilisez jamais de citrons moisis ou qui présentent des taches brunes ou marron, car ils dégageraient une mauvaise odeur supplémentaire.

Cirage (réaliser du)

Les ingrédients : huile d'olive ■ jus de citron.

➤ **L'astuce :** réalisez votre cirage maison de manière très économique. Versez dans un récipient pouvant être fermé hermétiquement deux cuillerées à soupe d'huile d'olive et une cuillerée à soupe de jus de citron. Mélangez intimement. Trempez un chiffon dans ce mélange de manière à bien l'imprégner, puis passez-le sur vos chaussures en cuir. Laissez agir pendant environ 5 minutes, puis faites briller avec un autre chiffon doux et propre.

➤ **Petite précision :** les proportions données ci-dessus sont valables pour une paire de chaussures. Si vous voulez réaliser plus de cirage, augmentez la quantité de chaque produit, en veillant toutefois à bien respecter les proportions de deux volumes d'huile d'olive pour un volume de jus de citron.

➤ **Attention :** ce cirage ne peut être utilisé que sur des chaussures en cuir foncé.

Cirage (réhydrater du)

L'ingrédient : jus de citron.

➤ **L'astuce :** c'est avec surprise que vous découvrez, tout au fond d'une armoire, une boîte de cirage que vous aviez complètement oubliée. Résultat : il est complètement sec et inutilisable. Faites preuve d'ingéniosité et de sens de l'économie en lui offrant à bon compte une seconde jeunesse. Pour cela, il vous suffit de faire chauffer un tout petit peu de jus de citron et d'en verser quelques gouttes sur le cirage sec. Il n'y a pas de meilleure manière pour assurer sa réhydratation et pouvoir ainsi continuer à l'utiliser sans le moindre problème.

Cols de chemise (nettoyer les)

Les ingrédients : eau ■ liquide vaisselle ■ ammoniaque ■ jus de citron.

➤ **L'astuce :** avec le temps, les cols des chemises ont tendance à virer au grisâtre. Et il est de plus en plus difficile de leur redonner un bel aspect en utilisant les produits de lessive du commerce. Moins dangereux pour votre linge, mais au moins aussi efficace, voici une solution composée à parts égales d'eau, de liquide vaisselle, d'ammoniaque et de jus de citron. Tamponnez les surfaces à traiter avec ce mélange, puis rincez à l'eau claire et séchez. Le résultat obtenu vous étonnera !

➤ **Petite précision :** cette solution est idéale pour toutes les parties délicates des vêtements, telles que les cols et les poignets des chemises ou des chemisiers, notamment.



➤ **L'info produit :** attention, l'ammoniaque laisse échapper des émanations gazeuses qui peuvent être irritantes. Il s'agit en outre d'un produit à conserver hors de portée des enfants.

Crème à récurer (réaliser une)

Les ingrédients : vinaigre blanc ■ bicarbonate de soude ■ huile essentielle de citron.

➤ **L'astuce :** si vous voulez réaliser une crème à récurer tout à la fois économique, efficace et qui laissera flotter un agréable parfum de fraîcheur derrière elle, voici une petite recette qui a tout pour vous séduire. Mélangez intimement un demi-verre de vinaigre blanc, un verre de bicarbonate de soude et dix gouttes d'huile essentielle de citron. Mélangez le tout jusqu'à obtention d'une substance pâteuse. Utilisez-la comme toute autre crème à récurer.

➤ **Petite précision :** cette crème – qui se conserve entre trois et cinq jours dans un récipient fermé hermétiquement – possède un autre attrait non négligeable : elle va renforcer la douceur de vos mains.

Cuivre (nettoyer les objets en)

Les ingrédients : citron ■ gros sel.

➤ **L'astuce :** vous vous souvenez probablement de vos mères et de vos grands-mères qui, de temps à autre, montaient au créneau, prenaient leur courage à deux mains et s'attaquaient – pas vraiment de gaieté de cœur – à une véritable corvée qui les retenait parfois toute une journée : « faire les cuivres ». La tâche était cependant un peu plus facile pour celles qui connaissaient cette astuce : couvrir les objets et les bibelots en cuivre avec du gros sel, puis les frotter avec le côté pulpe du citron coupé en deux. Un petit passage de chiffon et le tour est joué !

➤ **Petite précision :** une autre astuce « spécial cuivre » met également le citron en scène. Il suffit, dans ce cas, de frotter énergiquement les objets et autres bibelots en cuivre au moyen d'un chiffon imprégné de jus de citron et de bicarbonate de soude. Super efficace !

Désinfectant universel (réaliser un)

Les ingrédients : eau ■ jus de citron ■ sel fin.

➤ **L'astuce :** vous pouvez toujours avoir sous la main un produit désinfectant universel entièrement naturel et fait maison. Le procédé est d'une simplicité enfantine : imprégnez une éponge d'eau, puis versez dessus du jus de citron et, enfin, saupoudrez-la de sel fin. Vous pouvez alors utiliser l'éponge ainsi préparée pour nettoyer et désinfecter presque toutes les surfaces sans le moindre risque pour votre santé ou celle de vos proches, mais aussi sans risquer de rayer, attaquer ou griffer les surfaces ainsi traitées. Il ne vous reste plus, ensuite, qu'à rincer les surfaces désinfectées à l'eau claire et à les sécher. Facile, vous avez dit facile ?

Émail (nettoyer de l')

L'ingrédient : jus de citron.

➤ **L'astuce :** l'émail est présent presque partout dans la maison. On en trouve dans la cuisine, dans la salle de bain… Autant de surfaces qu'il est important de nettoyer régulièrement et correctement. Bonne nouvelle : une fois de plus, le citron va vous épauler très efficacement et pour un coût dérisoire. Pour traiter vos éviers et autres

douches au quotidien, imprégnez une éponge de jus de citron et utilisez-la pour nettoyer toutes les surfaces émaillées. Il ne vous reste plus, ensuite, qu'à les rincer à l'eau claire et à les sécher. Vous serez étonné de la facilité du travail et du résultat obtenu.

Éponge (nettoyer et désinfecter une)

Les ingrédients : eau ■ jus de citron.

➤ **L'astuce :** après quelques utilisations, il est toujours important de nettoyer et de bien désinfecter une éponge. Histoire de lui redonner une seconde jeunesse. Histoire, aussi, qu'elle puisse rendre encore de nombreux services. Vous pouvez réaliser ces deux opérations en une seule : plongez l'éponge dans de l'eau chaude généreusement additionnée de jus de citron et faites-la tremper pendant environ 24 heures. Rien de plus simple !

➤ **Le conseil :** à l'achat, préférez toujours des éponges naturelles (certes un peu plus chères) aux éponges synthétiques, dont le pouvoir absorbant est, dans tous les cas, d'une exceptionnelle médiocrité.

Fer à repasser (nettoyer la semelle d'un)

Les ingrédients : sel fin ■ jus de citron.

➤ **L'astuce :** pour que votre repassage soit le plus efficace possible, il est essentiel que la semelle de votre fer à repasser soit propre et qu'elle glisse facilement sur les tissus. Pour cela, la meilleure solution consiste non pas à utiliser du vinaigre (qui est souvent trop agressif au regard de la qualité parfois très… légère des composants de la majorité des fers vendus dans nos commerces), mais à privilégier une association de sel et de jus de citron. Comment faire ? Coupez un citron en deux et saupoudrez le côté pulpe du demi-citron de sel fin. Frottez-en la semelle de votre fer, puis passez dessus une éponge propre mais humide. Utilisez un chiffon doux pour la sécher. Vous pouvez maintenant vous attaquer sereinement à la pile de linge à repasser…



➤ **Petite précision :** vous pouvez utiliser cette astuce en confiance, car le sel fin ne risque pas de griffer la semelle de l'appareil, contrairement au gros sel.

Fourmis (se débarrasser des)

L'ingrédient : 1/2 citron.

➤ **L'astuce :** comme vous êtes conscient du fait que les fourmis sont des petites bêtes extrêmement précieuses, qu'elles ont un rôle essentiel à jouer dans la nature et qu'elles font partie intégrante de la biodiversité dans ce qu'elle a de plus riche et de plus précieux, vous refusez bien entendu de les exterminer. Et, donc, vous n'utilisez jamais ces insecticides chimiques qui sont aussi dangereux pour la santé des fourmis que pour la vôtre, celle de vos enfants et celle de vos animaux de compagnie préférés. Mais des fourmis qui envahissent les plans de travail ou les placards de votre cuisine, ça non ! Il faut trouver une solution ! Efficace, économique et naturelle si possible. Pas de doute : le citron doit entrer en scène. Placez un demi-citron moisi sur leur passage préféré. Elles ont horreur de çela et s'empresseront d'aller voir ailleurs.

Joints de carrelage (nettoyer des)

Les ingrédients : jus de citron ■ bicarbonate de soude.

➤ **L'astuce :** soyons francs ! Nettoyer des joints de carrelage encrassés n'a vraiment rien d'une partie de plaisir. C'est plutôt une véritable corvée. Dans ces conditions, autant tout faire pour qu'elle soit la moins longue et la moins épuisante possible. Pour vous rendre la tâche plus facile, confectionnez une petite solution composée de bicarbonate de soude et de jus de citron, en proportions égales. Mélangez ces ingrédients jusqu'à obtention d'une préparation pâteuse, puis appliquez-la aussitôt sur les joints de carrelage à nettoyer. Laissez agir pendant cinq à dix minutes environ, puis frottez les joints avec une brosse à dents. Rincez généreusement. Jamais vos joints de carrelage n'auront été aussi beaux !

Lames de couteau (nettoyer et désinfecter des)

Les ingrédients : jus de citron ■ eau.

➤ **L'astuce :** si vous voulez nettoyer et désinfecter les lames en acier ou en Inox de vos couteaux de cuisine en une seule opération, c'est le moment de faire appel au jus de citron ! Il suffit en effet de plonger les

lames à nettoyer dans une eau généreusement citronnée, à raison d'une dose de jus de citron pour cinq doses d'eau. Laissez tremper, rincez et séchez.

➤ **Le conseil :** si les lames en acier ou en Inox de vos couteaux sont vraiment très sales, vous pouvez utilement compléter le traitement proposé ci-dessus par un passage des lames à la laine d'acier.

Mites (éloigner les)

L'ingrédient : zestes de citron.

➤ **L'astuce :** des mites dans une penderie ou dans des placards de cuisine, c'est une calamité. Et on voit mal disposer des boules de naphtaline dites « antimites », pourtant souvent recommandées, dans ces endroits. Elles servent plus à donner de nauséabonds relents aux vêtements ou à intoxiquer les aliments qu'à réellement faire fuir ces satanées petites bestioles. Il faut donc absolument trouver une autre solution. Comme bien souvent, c'est Dame Nature qui nous l'offre… Il vous suffit de disposer des zestes de citron séchés dans les endroits envahis par les mites pour que celles-ci s'empressent d'aller voir ailleurs si l'hospitalité est meilleure. C'est sans danger pour vos aliments ou vos vêtements, et c'est très efficace.

➤ **Petite précision :** les mites sont des insectes qui font partie de l'ordre des Lépidoptères, comme les plus beaux papillons. On en distingue deux sortes : les mites des vêtements (ou teignes) et les mites des aliments (ou pyrales).
La première *(Tineola bisselliella)* est une sorte de minuscule papillon dont la taille ne dépasse guère 1 cm. Elle fait partie des insectes kératophages ; c'est-à-dire ceux qui sont capables de dégrader la kératine, une protéine présente dans les poils, les plumes et les cuticules de nombreux animaux. Bien que son habitat naturel privilégié soit les nids d'oiseaux, elle apprécie aussi les habitations humaines, où elle s'attaque sans vergogne aux moquettes, tapis et autres habits constitués de fibres animales telles que la laine ou la soie, notamment. C'est pour cela que ces petites bestioles (par ailleurs intéressantes dans le cadre naturel) sont considérées comme des nuisibles.
La seconde espèce de mite ressemble également à un petit papillon et marque une très nette prédilection pour les provisions que vous pouvez stocker dans vos armoires et vos placards. Et ce n'est pas un emballage en papier ou en carton qui la retiendra : elle creusera d'abord un petit trou dans cet emballage avant de s'attaquer au plat principal, vos victuailles ! Bien entendu, des bocaux de verre ainsi que des boîtes en plastique ou métalliques correctement fermés constituent un barrage efficace et

permettent de conserver vos provisions à l'abri des mites.

Plantes d'intérieur (protéger les)

Les ingrédients : citron ■ marc de café.

➤ **L'astuce :** vous avez de magnifiques plantes d'intérieur qui font l'envie de tous vos amis et… qui ravissent votre chat qui y trouve un magnifique terrain de jeux. Pour protéger vos plantes de ce satané matou, pensez à utiliser du citron et du marc de café. Mettez quelques écorces de citron dans un mixeur et actionnez l'appareil pour bien les hacher. Mélangez-les ensuite intimement avec un peu de marc de café et incorporez le mélange ainsi obtenu à la terre de vos plantes. Immédiatement, votre chat délaissera vos belles plantes.

➤ **Petite précision :** le mélange d'écorces de citron et de marc de café est bien entendu d'une totale innocuité pour vos plantes d'appartement.

Porte de douche (nettoyer une)

Les ingrédients : jus de citron ■ sel fin.

➤ **L'astuce :** à la longue, au fil des douches, la porte en verre de votre douche n'est plus d'une propreté impeccable et est marquée par des traces savonneuses qui constituent autant de résidus fort peu appétissants. Préparez donc une petite potion magique composée d'un demi-verre de jus de citron et de deux cuillerées à soupe de sel fin. Mélangez intimement, puis frottez la porte de votre douche avec cette préparation. Rincez à l'eau claire et essuyez. À la douche !

Produit adoucissant (réaliser un)

Les ingrédients : eau ■ jus de citron ■ bicarbonate de soude.

➤ **L'astuce :** il est probable que vous utilisiez un adoucissant industriel chaque fois que vous faites votre lessive. Il existe une excellente solution alternative qui cumule les avantages : elle est facile à réaliser et à utiliser, elle est économique et se révèle d'une totale efficacité, sans le moindre risque pour votre linge ou votre peau (contrairement à certains produits adoucissants industriels qui provoquent des allergies). La recette ? Versez un demi-litre d'eau froide dans un

récipient en plastique et ajoutez-y le jus de quatre citrons, puis une cuillerée à café de bicarbonate de soude. Mélangez bien les trois composants et fermez hermétiquement le récipient. À chaque lessive, il vous suffira d'ajouter cette préparation au dernier cycle de rinçage de votre machine à laver.

Produit blanchissant pour la lessive (réaliser un)

Les ingrédients : jus de citron ■ eau ■ huile essentielle de citron.

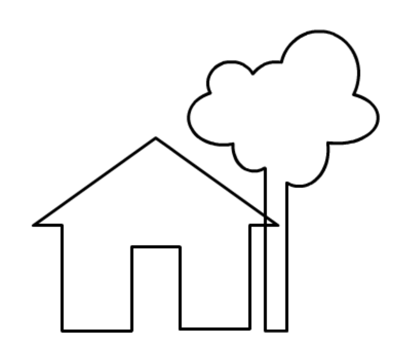
➤ **L'astuce :** voici un produit blanchissant maison, réalisé à moindre coût et exclusivement à base de composants naturels. Dans un récipient, versez un demi-verre de jus de citron, deux verres d'eau et huit gouttes d'huile essentielle de citron. Émulsionnez, puis faites tremper le textile à blanchir dans cette préparation pendant au moins 1 heure. Ensuite, effectuez votre lessive comme vous en avez l'habitude. Pour une plus grande efficacité, vous pouvez utilement ajouter un demi-verre de borax au dernier rinçage.

Pucerons (se débarrasser naturellement des)

Les ingrédients : eau ■ shampooing ■ jus de citron.

➤ **L'astuce :** des pucerons s'attaquent à vos plantes ? Réagissez vite et bien ! Pour empêcher que l'avant-garde de pucerons ne se transforme en une véritable invasion, confectionnez immédiatement une arme de destruction massive : mélangez un demi-litre d'eau, une cuillerée à soupe de shampooing et une autre cuillerée à soupe de jus de citron. Mélangez bien les composants, puis versez la préparation ainsi obtenue dans un flacon vaporisateur. Aspergez-en les plantes attaquées par les pucerons, qui ne seront bien vite plus qu'un mauvais souvenir.

➤ **Petite précision :** sur la base des proportions données, le mélange eau-shampooing-jus de citron est sans danger pour vos plantes.



Robinetterie (entretenir au quotidien la)

L'ingrédient : jus de citron.

➤ **L'astuce :** pour entretenir au quotidien toute la robinetterie de votre maison, et surtout pour la détartrer efficacement, frottez-la avec un chiffon imprégné de jus de citron. Rincez ensuite à l'eau claire et séchez.

Taches de boue sur un vêtement (éliminer des)

Les ingrédients : jus de citron ■ eau ■ savon.

➤ **L'astuce :** retour de promenade à pied ou à vélo tout-terrain. Retour de séance de jeu dans le jardin. Peu importe, finalement : le fait est que certains vêtements sont copieusement maculés de boue. La toute première chose à faire, c'est de faire



preuve de patience. N'agissez pas tout de suite, mais laissez la boue sécher sur les vêtements. Ensuite, brossez-les afin d'en éliminer la plus grosse partie. Confectionnez alors une eau savonneuse et citronnée, à raison d'une dose de jus de citron pour deux doses d'eau savonneuse. Utilisez ce mélange pour nettoyer les traces restantes. Frottez bien, puis rincez à l'eau claire et laissez sécher.

Taches de gras sur un vêtement (éliminer des)

Les ingrédients : gros sel ■ jus de citron.

➤ **L'astuce :** en cuisinant ou en mangeant, vous venez de faire une grosse tache de gras sur l'un de vos vêtements préférés. Vous pouvez éliminer facilement cette vilaine tache en confiant le vêtement aux bons soins du citron. Il vous suffit de faire tremper la pièce de tissu dans une eau citronnée, à raison d'une dose de jus de citron pour cinq doses d'eau chaude. Lorsque le vêtement est bien imbibé, frottez la tache avant de laver le tissu comme vous le faites d'habitude.

➤ **Le conseil :** plus vous agissez vite après avoir fait la tache, et plus le résultat sera à la hauteur de vos espérances.

Taches d'encre sur un vêtement (éliminer des)

Les ingrédients : gros sel ■ jus de citron.

➤ **L'astuce :** catastrophe ! Vous venez de faire une tache d'encre sur un vêtement. Agissez le plus vite possible (avant que l'encre ne pénètre trop profondément dans le tissu) en saupoudrant la tache de gros sel, puis en l'arrosant assez généreusement de jus de citron.

➤ **Petite précision :** si la tache d'encre est ancienne, vous devez procéder différemment. Laissez tomber le gros sel et passez directement au jus de citron. Appliquez-le pur (et donc non dilué) sur la tache, qui devrait disparaître ou, à tout le moins, être fortement atténuée.



Taches d'herbe sur un vêtement (éliminer des)

L'ingrédient : 1/2 citron.

➤ **L'astuce :** après une longue promenade dans la campagne ou un après-midi de jardinage, il y a de fortes chances pour que vos vêtements arborent de « belles » taches d'herbe. Il suffit de faire appel au citron pour que tout rentre dans l'ordre. Le traitement sera encore plus efficace si vous réagissez rapidement. Frottez tout simplement la tache avec le côté pulpe d'un demi-citron. Laissez complètement sécher, puis laver le vêtement comme vous le faites habituellement.

➤ **Petite précision :** le problème est un peu différent si la tache d'herbe est ancienne. Dans ce cas, pressez un citron et imprégnez la tache de son jus utilisé pur ou dilué dans un petit peu d'eau chaude. Laissez ensuite tranquillement agir jusqu'à ce que la tache disparaisse. Un dernier rinçage à l'eau tiède et c'est fini !

Taches d'humidité sur un vêtement (éliminer des)

Les ingrédients : amidon ■ savon blanc ■ sel fin ■ jus de citron.

➤ **L'astuce :** 30 g d'amidon, 30 g de savon blanc préalablement râpé finement, 15 g de sel fin et le jus d'un citron. Mélangez intimement tous ces composants jusqu'à ce que vous obteniez une sorte de pâte bien homogène. Appliquez-la sur les taches à éliminer et laissez agir. C'est tout !

Taches de jus de fruits sur un vêtement (éliminer des)

Les ingrédients : jus de citron ■ gros sel ■ eau.

➤ **L'astuce :** les jus de fruits frais, c'est absolument délicieux ! Mais quand on est trop gourmand et très pressé de les savourer, il arrive que l'on fasse quelques taches sur les vêtements. Si cela vous arrive, ne paniquez pas, parce que ces vilaines taches s'éliminent assez facilement en faisant appel au citron et au sel. Lavez le vêtement abîmé dans une eau tiède citronnée, puis recouvrez la tache de gros sel. Laissez agir ce produit pendant une bonne demi-heure, puis rincez à l'eau claire. Les taches devraient avoir disparu.

Taches de médicament sur un vêtement (éliminer des)

Les ingrédients : 1/2 citron ■ sel.

➤ **L'astuce :** certaines médications chimiques peuvent laisser de vilaines taches sur les vêtements. Si cette petite mésaventure vous arrive, le mieux est de réagir avec autant de rapidité que d'efficacité. Car l'élimination des taches dépend en partie de votre rapidité de réaction. Tamponnez donc aussitôt les taches avec le côté pulpe d'un demi-citron préalablement imprégné de sel fin. Laissez ensuite sécher le tissu ainsi traité. Il ne vous reste plus, enfin, qu'à faire une petite lessive, comme vous le faites d'habitude.

Taches de transpiration sur un vêtement (éliminer des)

Les ingrédients : eau ■ vinaigre blanc ■ jus de citron.

➤ **L'astuce :** les taches de transpiration sur les vêtements sont particulièrement insidieuses. Dans un premier temps, la transpiration ne semble pas laisser de marque durable mais, dans un second temps, les vêtements présentent des traces jaunâtres peu élégantes. Pour les éliminer aisément, il

existe une méthode naturelle : une solution d'eau additionnée d'une cuillerée à soupe de vinaigre blanc et de la même quantité de jus de citron. Plongez le vêtement taché dans ce mélange et laissez-le tremper pendant une durée variable en fonction de l'ampleur des taches de transpiration, généralement entre 1 et 10 heures environ. Lavez ensuite le vêtement comme vous le faites d'habitude.

➤ **Petite précision :** il faut savoir que les textiles les plus délicats, tels que le lin et la soie notamment, ne peuvent jamais être mis à tremper dans une solution quelle qu'elle soit. En effet, ils risquent de rétrécir, de se marquer d'autres taches (ce qui serait tout de même un comble !), voire de perdre leurs couleurs.
Autre précision importante : si, après le traitement suggéré ci-dessus, les taches de transpiration ne sont pas tout à fait parties, ne mettez surtout pas le vêtement dans un sèche-linge et ne le repassez pas. La chaleur du sèche-linge ou du fer à repasser risque de fixer les taches, qui seront ensuite tout à fait impossibles à éliminer.

Taches d'œuf sur un vêtement (éliminer des)

Les ingrédients : jus de citron ■ eau.

➤ **L'astuce :** pour éliminer à coup sûr une tache d'œuf faite sur un vêtement, il faut non seulement réagir le plus vite possible, mais aussi s'en remettre au jus de citron. Plongez le vêtement taché dans une eau froide généreusement citronnée. Laissez agir pendant quelques instants.

Taches de rouille sur un vêtement (éliminer des)

Les ingrédients : jus de citron ■ sel fin.

➤ **L'astuce :** si, en bricolant, vous avez fait une tache de rouille sur un vêtement, utilisez la méthode suivante pour la faire disparaître. Dans un bol, mélangez du jus de citron et du sel fin, puis imprégnez les taches avec cette petite préparation. Laissez-la agir pendant une bonne heure, puis frottez les taches. Il ne vous reste plus qu'à effectuer une lessive comme à l'ordinaire.

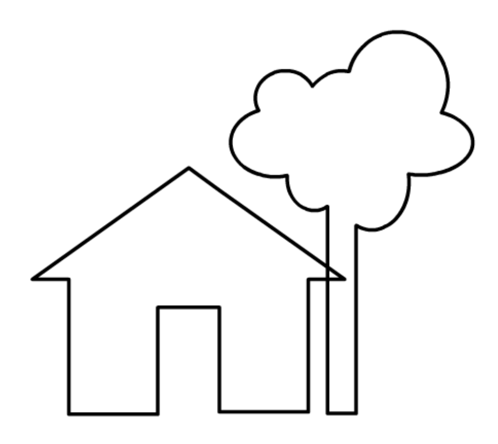
➤ **Petite précision :** le même mélange appliqué sur un tampon à récurer peut aussi servir à éliminer les traces de rouille sur de nombreuses surfaces, autres que des textiles.

Taches de sang sur un vêtement (éliminer des)

Les ingrédients : jus de citron ■ eau.

➤ **L'astuce :** blessure, coupure, saignements de nez… Il peut arriver que vous fassiez des taches de sang sur vos vêtements. Des taches qui ont la réputation d'être assez difficiles à faire disparaître. Sauf si vous utilisez la petite astuce suivante : trempez le plus vite possible le tissu taché dans de l'eau froide additionnée de jus de citron. Laissez pendant quelques minutes. En principe, les taches devraient avoir disparu.

➤ **Petite précision :** des taches de sang plus anciennes sont plus difficiles à éliminer. Et il faut donc passer à un traitement de choc. Frottez les taches avec de l'eau généreusement citronnée et salée au sel fin. Laissez agir quelques instants, puis lavez le vêtement traité dans une simple eau savonneuse.



Traces de brûlé sur un vêtement (éliminer des)

L'ingrédient : jus de citron.

➤ **L'astuce :** bien que cette astuce ne se montre réellement efficace que dans le cadre de tissus blancs, elle vaut cependant la peine d'être connue. Imbibez la zone à traiter de jus de citron et frottez. Laissez ensuite complètement sécher au soleil. En fonction de la trace de brûlé, le résultat final sera plus ou moins satisfaisant, mais ce sera de toute manière le meilleur résultat que vous pourrez obtenir. Cela vaut en tout cas la peine d'essayer…

Traces de chewing-gum sur un vêtement (éliminer des)

L'ingrédient : citron.

➤ **L'astuce :** il n'y a rien de plus désagréable que de découvrir un chewing-gum obstinément collé à un vêtement. Pour le détacher sans y consacrer trop de temps ou d'énergie, frottez-le avec le côté pulpe d'un demi-citron, en appuyant un peu sur celui-ci de manière à extraire du jus pendant l'opération.

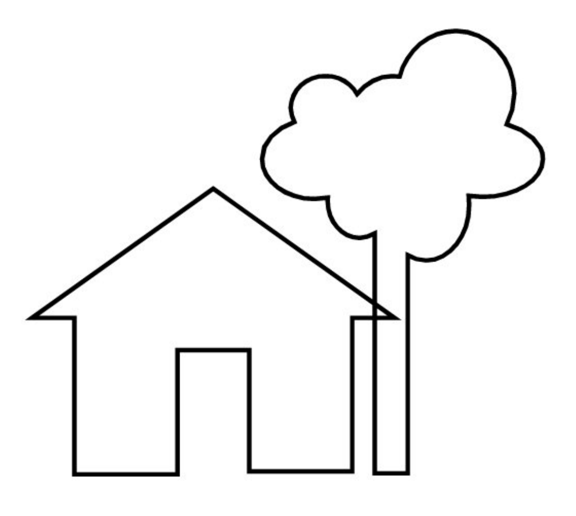
➤ **Petite précision :** le jus de citron peut avoir un petit effet blanchissant. Il suffit de rincer abondamment le vêtement à l'eau claire pour remédier à cet inconvénient.

Vitres (nettoyer et faire briller des)

Les ingrédients : jus de citron ■ eau.

➤ **L'astuce :** quoi de plus agréable et sympathique que des vitres nettes et étincelantes ? Un résultat auquel vous arriverez facilement en diluant du jus de citron dans de l'eau claire, puis en utilisant ce mélange pour nettoyer vos vitres. N'oubliez pas de bien les essuyer ensuite. Aucun petit bonhomme chauve et costaud n'arrivera au même spectaculaire résultat !

➤ **Le conseil :** pour essuyer vos vitres, rien ne vaut le papier journal.





Assaisonnement (réaliser un bon)

L'ingrédient : jus de citron.

➤ **L'astuce :** si vous appréciez les assaisonnements qui ont du goût et un agréable parfum tout en jouant la carte de la légèreté, en voici un que vous apprécierez très certainement. Saviez-vous que vous pouviez aisément remplacer le vinaigre de votre assaisonnement par du jus de citron ? Notamment lorsque vous préparez des sauces pour vos plus belles salades estivales ? Un régal !

➤ **Petite précision :** le citron est un composant essentiel et incontournable de la meilleure cuisine méditerranéenne. Il est notamment très largement utilisé par les gastronomes grecs, en remplacement du vinaigre de vin. Et s'ils utilisent tellement de citrons en cuisine, ce n'est pas exclusivement pour son incomparable parfum ou pour sa saveur hors du commun : il facilite

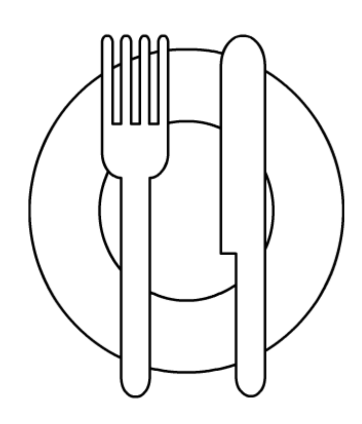
aussi la digestion, ce qui peut être bien utile après avoir fait bombance...

Blanquette (attendrir la)

L'ingrédient : jus de citron.

➤ **L'astuce :** la blanquette de veau est l'un des grands classiques de la cuisine familiale française. La vôtre sera encore meilleure si vous ajoutez un peu de jus de citron à l'eau de cuisson de la blanquette. Votre viande sera ainsi nettement plus tendre, et encore plus appréciée par vos convives, qui salueront comme il se doit vos talents de cordon-bleu.

➤ **Petite précision :** typique recette du terroir français, la blanquette est fort bien implantée dans le paysage gastronomique lyonnais. Elle ferait même partie des recettes privilégiées des « mères lyonnaises ». Les morceaux



de viande traditionnels pour sa préparation sont les tendrons, le haut de côtes et l'épaule de veau. Sa garniture classique est le riz nature, même si certains gastronomes préfèrent proposer des nouilles au beurre. Dans tous les cas, un bourgogne blanc reste son compagnon de table idéal.

Bouillon (alléger un)

L'ingrédient : écorce de citron.

➤ **L'astuce :** vous voulez apporter une agréable petite touche de légèreté à votre bouillon ? C'est facile ! Intégrez-y une écorce de citron. N'oubliez pas de la retirer de votre préparation juste avant de proposer celle-ci à vos convives. Ainsi, vous ne dévoilerez pas votre astuce et tout le monde sera étonné par la légèreté de votre bouillon.

➤ **Le conseil :** comme l'écorce est intégrée à la préparation, l'utilisation d'un citron de qualité biologique certifiée est essentielle.

Café (éliminer les taches de)

LES INGRÉDIENTS : citron ■ eau.

➤ **L'ASTUCE :** à la longue et à force d'être utilisées, certaines tasses risquent d'être marquées par le café. Pour éliminer ces vilaines taches, rien ne vaut le citron. Écrasez un morceau de citron au fond de la tasse et remplissez celle-ci d'eau chaude. Laissez tremper pendant quelques heures, voire toute une nuit. Les traces de café devraient avoir disparu.

Carottes (conserver la couleur des)

LES INGRÉDIENTS : jus de citron ■ eau.

➤ **L'ASTUCE :** vous avez peut-être déjà fait cette amère expérience... Vous voulez offrir un apéritif tout à la fois savoureux et sain à vos convives et, par conséquent, vous proposez notamment des bâtonnets de carottes accompagnés de sauces. Problème : les carottes ont pâli et ne présentent plus ce bel orange vif tellement appétissant. Voici une astuce à garder en mémoire pour que cette mésaventure ne vous arrive plus : dès que vous avez gratté et débité les carottes en bâtonnets, faites tremper ces derniers dans une eau fraîche citronnée jusqu'au moment de les servir en apéritif. Juste avant

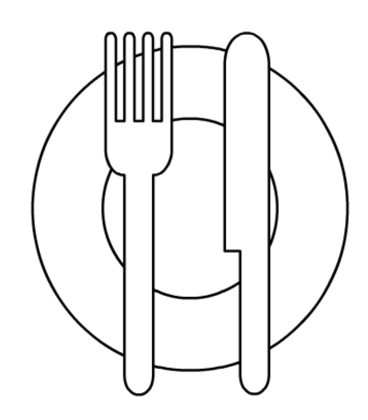
de les proposer, égouttez-les soigneusement.

➤ **Petite précision :** l'eau citronnée n'altérera pas la saveur de vos carottes, mais leur conservera leur superbe couleur.

Chou-fleur (conserver la couleur d'un)

L'ingrédient : jus de citron.

➤ **L'astuce :** il n'y a rien de plus désagréable que de proposer un chou-fleur terne à ses invités. Même si sa saveur est excellente, son manque de couleur n'incite pas vraiment à la gourmandise. Pour que vos choux-fleurs présentent toujours un blanc éclatant, arrosez-les de jus de citron juste avant d'entamer leur cuisson. Effet spectaculaire !



Chou-fleur (éviter les odeurs de)

L'ingrédient : citron.

➤ **L'astuce :** vous adorez le chou-fleur ? Vous avez bien raison ! Sa très bonne saveur fait qu'il se prête, entier ou en bouquets, voire même en purée, à une multitude de préparations chaudes ou froides. Mais il présente toutefois un terrible inconvénient : il est impossible, ou presque, de le cuisiner discrètement, tant ses émanations sont fortes et persistantes. À moins que vous ne connaissiez cette petite astuce pour atténuer très fortement son odeur en cours de cuisson : il suffit, en effet, de mettre un morceau de citron dans l'eau de cuisson pour que son odeur soit gardée sous contrôle.

➤ **L'info produit :** très riche en vitamine C, le chou-fleur contient également des vitamines B5, B6 et B9, des vitamines K et du manganèse. Il contient aussi des composés bioactifs qui auraient des effets bénéfiques contre certains types de cancers. Cela dit, il serait présomptueux d'affirmer que la consommation régulière de choux-fleurs et d'autres légumes de la famille des Brassicacées permettraient de diminuer sensiblement les risques liés à tous les types de cancers.

Pour l'anecdote, signalons que l'appellation « chou-fleur » n'est apparue dans la langue française que vers 1610, dérivé de l'italien *cavalo-fiore*. Avant de prendre sa forme définitive, ce légume s'appelait en français coliflori.

Citron (conserver un)

L'ingrédient : citron.

➤ **L'astuce :** vous avez eu besoin d'un demi-citron pour l'une ou l'autre préparation gourmande et il vous reste donc un demi-fruit intact. Bien entendu, vous n'allez pas le jeter. Au contraire, vous allez le conserver au mieux pour une utilisation ultérieure. Posez-le sur une petite soucoupe ou sur une sous-tasse, côté pulpe vers le bas. Posez un verre retourné par-dessus. C'est tout.

Compote de pommes (accroître la saveur d'une)

Les ingrédients : jus de citron ■ sel fin.

➤ **L'astuce :** vous aimez les fruits ? Alors vous adorez très certainement les compotes de pommes. Pour que toutes vos compotes soient encore plus savoureuses et qu'elles

connaissent encore plus de succès auprès des gourmets et des gourmands, ajoutez-y le jus d'un citron ainsi qu'une pincée de sel fin. La saveur générale de vos compotes sera ainsi « dopée », sans que le citron ou le sel n'altèrent le goût des fruits.

➤ **Petite précision :** si elle se montre d'une incroyable efficacité avec les compotes de pommes, cette petite astuce peut naturellement être utilisée avec bonheur pour toutes les compotes de fruits.

Confiture (garantir la réussite d'une)

L'ingrédient : pépins de citron.

➤ **L'astuce :** n'hésitez jamais à intégrer des pépins de citron au moment de faire cuire vos confitures. Leur pectine permettra à vos préparations de mieux prendre. Et elles n'en seront bien entendu que meilleures.

➤ **Petite précision :** cette astuce est valable pour toutes les confitures, mais aussi pour les gelées et les marmelades.

Couteau de cuisine (éliminer les taches sur un)

Les ingrédients : citron ■ sel fin.

➤ **L'astuce :** la meilleure solution pour nettoyer et désinfecter les couteaux de cuisine en une seule opération est de les frotter avec le côté pulpe d'un demi-citron préalablement saupoudré de sel fin. Il ne vous reste plus, ensuite, qu'à rincer à l'eau claire et à essuyer soigneusement.

Crudités (préparer des)

L'ingrédient : jus de citron.

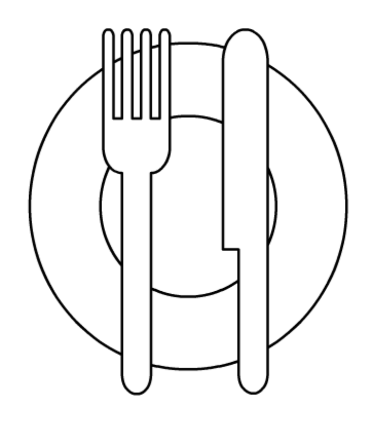
➤ **L'astuce :** vous préparez des crudités ? Arrosez-les systématiquement de jus de citron. Non seulement elles ne s'oxyderont pas au contact de l'air (et les légumes ainsi proposés conserveront leur superbe aspect), mais elles seront aussi nettement plus digestes. Coup double, donc !

➤ **Petite précision :** bien sûr, le jus de citron n'altérera pas la saveur intrinsèque de vos crudités.

Four à micro-ondes (nettoyer et désinfecter un)

Les ingrédients : vinaigre blanc ■ bicarbonate de soude ■ huile essentielle de citron ■ huile essentielle de thym ■ eau.

➤ **L'astuce :** versez une cuillerée à soupe de vinaigre blanc dans un bol. Ajoutez-y un demi-verre de bicarbonate de soude, puis trois ou quatre gouttes d'huile essentielle de citron et la même quantité d'huile essentielle de thym. Mélangez intimement ces différents composants, puis utilisez la préparation pâteuse ainsi obtenue pour nettoyer et désinfecter l'intérieur de votre four à micro-ondes. Appliquez la pâte sur un chiffon propre et doux et frottez l'intérieur de l'appareil. Essuyez la pâte étalée avec un autre chiffon, tout juste humide, puis laissez sécher l'intérieur du four avant de le réutiliser. Pour cela, il vous suffit de laisser la porte ouverte.



Légumes (laver les)

Les ingrédients : jus de citron ■ bicarbonate de soude ■ eau.

➤ **L'astuce :** comme la majorité des produits frais, les légumes doivent être bien lavés avant d'être utilisés en cuisine. Même s'ils sont de qualité biologique. Dans ces conditions, pourquoi ne pas fabriquer votre petit produit maison, destiné à laver efficacement et sainement tous vos légumes et vos fruits ? Pour cela, versez 25 cl d'eau dans un bol et ajoutez-y une cuillerée à soupe de jus de citron, ainsi que deux cuillerées à soupe de bicarbonate de soude. Mélangez bien, puis transvasez le liquide ainsi obtenu dans un petit flacon vaporisateur. Avant chaque utilisation, secouez le flacon pour bien mélanger les composants. Après les avoir vaporisés, rincez brièvement vos fruits et vos légumes à l'eau claire (ce qui éliminera l'éventuelle amertume laissée par le bicarbonate).

➤ **La précision :** ce liquide 100 % écologique et tout aussi efficace se conserve de cinq à sept jours.

Liquide vaisselle écologique (réaliser un)

Les ingrédients : bicarbonate de soude ■ vinaigre blanc ■ liquide vaisselle ■ huile essentielle de citron ■ eau.

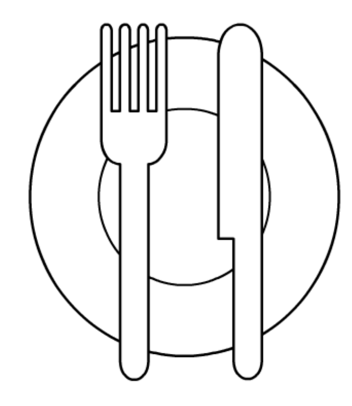
> **L'astuce :** il ne faut pas plus de quatre composants pour confectionner un liquide vaisselle maison d'une efficacité totale et d'un coût dérisoire. Dans un bol, mélangez intimement une cuillerée à café de bicarbonate de soude, une cuillerée à soupe de vinaigre blanc, une dizaine de centilitres de liquide vaisselle et douze à quinze gouttes d'huile essentielle de citron. Transvasez ensuite le liquide obtenu dans un flacon fermant hermétiquement et d'une contenance de 50 cl. Complétez le remplissage du flacon avec de l'eau claire. Agitez bien avant chaque utilisation.

Mayonnaise légère (réussir une)

L'ingrédient : jus de citron.

> **L'astuce :** si vous incorporez quelques gouttes de jus de citron à la mayonnaise maison que vous préparez, celle-ci sera encore plus légère et encore meilleure.

➤ **La précision :** voici quelques autres petites astuces qui vous permettront de réussir toutes vos mayonnaises. L'huile et les jaunes d'œufs doivent impérativement être à la même température. Si vous avez malencontreusement oublié de sortir les œufs du réfrigérateur, plongez-les pendant quelques minutes dans de l'eau tiède. Avant de monter la mayonnaise, il est vivement conseillé de délayer les jaunes d'œufs dans un petit filet de vinaigre. Pour que votre mayonnaise soit agréablement souple en bouche, incorporez-y (quand elle est montée) soit une cuillerée à soupe de vinaigre bouillant, soit un blanc d'œuf monté en neige. Si votre mayonnaise refuse obstinément de prendre, incorporez-y une cuillerée à soupe d'eau chaude, sans cesser de fouetter. Et si elle se sépare, fouettez un jaune d'œuf dans un plat creux et incorporez-le, cuillerée après cuillerée, à la mayonnaise « ratée », jusqu'à ce qu'elle épaississe.



Moutarde (conserver plus longtemps de la)

L'INGRÉDIENT : citron.

➤ **L'ASTUCE :** bien que vous n'en raffoliez pas, vous avez toujours un pot de moutarde dans votre réfrigérateur. Mais comme ce n'est pas votre condiment préféré et qu'il est surtout destiné à vos invités, le pot risque de rester longtemps, très longtemps dans votre frigo. Et la moutarde risque de sécher… Sauf si vous placez une rondelle de citron à la surface du pot. Ainsi, le condiment ne séchera pas et sera toujours prêt à l'emploi.

➤ **PETITE PRÉCISION :** n'oubliez pas de renouveler régulièrement la rondelle de citron qui, elle non plus, ne doit pas être sèche.

Odeurs désagréables (éliminer les)

L'INGRÉDIENT : citron.

➤ **L'ASTUCE :** certains ingrédients (la plupart des choux, certains poissons…) laissent planer dans l'air de la cuisine des effluves tenaces, ce qui n'est jamais agréable. Pour les éliminer, disposez quelques écorces de citron dans votre four chaud et laissez-les ainsi, dans le four éteint, mais avec la porte

ouverte. En peu de temps, elles auront absorbé les odeurs dérangeantes. Jetez-les aussitôt leur mission terminée.

Œufs en neige (réussir des)

L'ingrédient : jus de citron.

➤ **L'astuce :** les œufs en neige sont parfois difficiles à monter. Il existe cependant une petite astuce toute simple pour obtenir en un clin d'œil une neige bien ferme : incorporez quelques gouttes de jus de citron (en fonction du nombre d'œufs utilisés pour la préparation), en comptant une goutte de jus de citron par blanc d'œuf.

Plan de travail (nettoyer et désinfecter un)

Les ingrédients : eau ■ jus de citron.

➤ **L'astuce :** dans votre cuisine, le plan de travail est une zone importante, et même essentielle, car c'est là que vous préparez vos « bons petits plats ». Vous y épluchez fruits et légumes. Vous écaillez les poissons, coupez les viandes et les volailles. Vous tranchez le pain, etc. Il est donc très important qu'il soit toujours d'une propreté

impeccable. Et comme votre nourriture est souvent en contact direct avec le plan de travail, il est bien entendu impensable d'utiliser les produits chimiques du commerce pour l'astiquer. Autant verser ces produits toxiques directement sur les aliments que vous consommerez juste après... Vous chercheriez à vous empoisonner que vous ne pourriez pas trouver meilleure méthode ! Il faut donc trouver une solution plus saine et plus efficace. C'est ici que le citron entre en scène : humidifiez un chiffon avec un peu d'eau claire et imprégnez-le généreusement de jus de citron. Passez ce chiffon sur toutes les surfaces à nettoyer et à désinfecter, puis rincez à l'eau claire et séchez. Il ne vous reste plus qu'à vous remettre aux fourneaux pour le plus grand plaisir des gourmets et des gourmands !

➤ **Petite précision :** si vous avez été particulièrement négligent et que votre plan de travail est vraiment très sale, il se peut que l'astuce mentionnée ci-dessus ne soit pas d'une efficacité totale. Qu'à cela ne tienne ! Voici une autre recette qui répondra à toutes vos attentes : confectionnez une petite pâte au moyen de jus de citron et de bicarbonate de soude, puis étalez-la sur les surfaces à traiter. Laissez-la agir pendant 45 min, puis frottez, rincez à l'eau claire et séchez.

Poêles antiadhésives (nettoyer les)

Les ingrédients : jus de citron ■ bicarbonate de soude.

➤ **L'astuce :** la plupart du temps, vous nettoyez vos poêles antiadhésives avec une simple eau savonneuse. Ou vous les passez au lave-vaisselle. Mais cela ne suffit pas toujours, malheureusement. Dans ces cas extrêmes, il n'y a plus qu'à passer au plan B ! Juste après avoir lavé vos poêles comme d'habitude, versez-y deux cuillerées à soupe de jus de citron et une cuillerée à café de bicarbonate de soude. Frottez doucement avec une éponge, puis rincez abondamment à l'eau chaude et essuyez. Vos poêles seront comme neuves.

➤ **Petite précision :** les poêles antiadhésives sont loin d'être la panacée annoncée par leurs fabricants. En effet, la célèbre matière qui est censée assurer cet atout antiadhésif n'est pas faite pour résister aux températures de cuisson habituellement utilisées en cuisine. Pis même : selon diverses études indépendantes des groupes industriels, cette matière deviendrait toxique dès qu'elle est fortement chauffée...

Poulet rôti croustillant (réussir un)

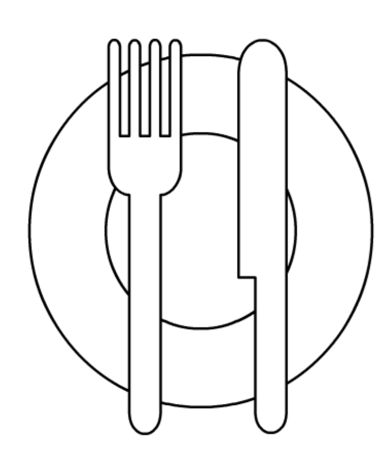
Les ingrédients : 1 citron ■ gros sel.

➤ **L'astuce :** tout le monde applaudit lorsque vous annoncez que vous préparez un poulet rôti. Et pour cause ! Vos poulets rôtis ont toujours une peau délicieusement croustillante, ainsi qu'une chair agréablement moelleuse. Votre secret ? Juste avant de le mettre à cuire, vous frottez tout le poulet avec la pulpe d'un demi-citron, puis avec un peu de gros sel. Infaillible !

Produit de rinçage pour lave-vaisselle (réaliser un)

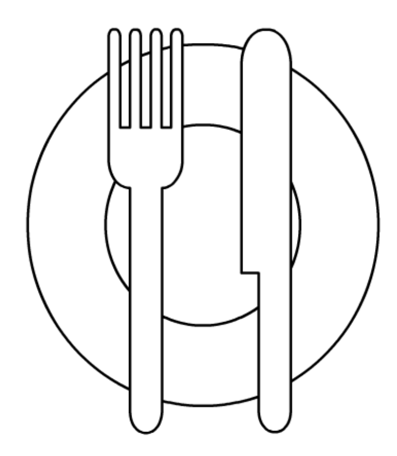
L'ingrédient : jus de citron.

➤ **L'astuce :** si vous en avez assez de dépenser trop d'argent pour les produits indus-



triels, voici une astuce qui ne manquera pas de vous intéresser. Vous pouvez en effet remplacer le produit de rinçage que vous mettez dans votre lave-vaisselle par du jus de citron, qui se montrera au moins aussi efficace que le produit industriel, mais nettement moins dangereux pour l'appareil et votre santé, et infiniment moins cher. Vous avez donc tout à y gagner !

➤ **Petite précision :** le jus de citron ne se contentera pas de remplacer avantageusement n'importe quel produit de rinçage industriel. Il combattra aussi très efficacement la formation de calcaire dans l'appareil.



Râpe à fromage (nettoyer une)

L'ingrédient : 1/2 citron.

➤ **L'astuce :** une râpe à fromage n'est jamais très facile à nettoyer. Pourtant, elle se doit de toujours être d'une propreté impeccable. Comment faire ? C'est fort simple : frottez les deux faces des grilles (face intérieure et face extérieure) avec le côté pulpe d'un demi-citron. Rincez ensuite à l'eau chaude et séchez.

➤ **Petite précision :** l'acide citrique du citron va empêcher le fromage de coller aux alvéoles de la râpe. Pour une hygiène optimale, répétez cette petite opération après chaque utilisation de la râpe.

Réfrigérateur (éliminer les moisissures dans le)

L'ingrédient : jus de citron.

➤ **L'astuce :** une à deux fois par an, nettoyez tout l'intérieur de votre réfrigérateur avec une éponge généreusement imprégnée de jus de citron. Cela va nettoyer et désinfecter votre appareil, tout en empêchant la formation d'éventuelles moisissures. Hygiène avant tout !

➤ **La précision :** c'est la double action désinfectante et antifongique du citron qui est ici mise en avant.

Salade (nettoyer une)

L'ingrédient : jus de citron.

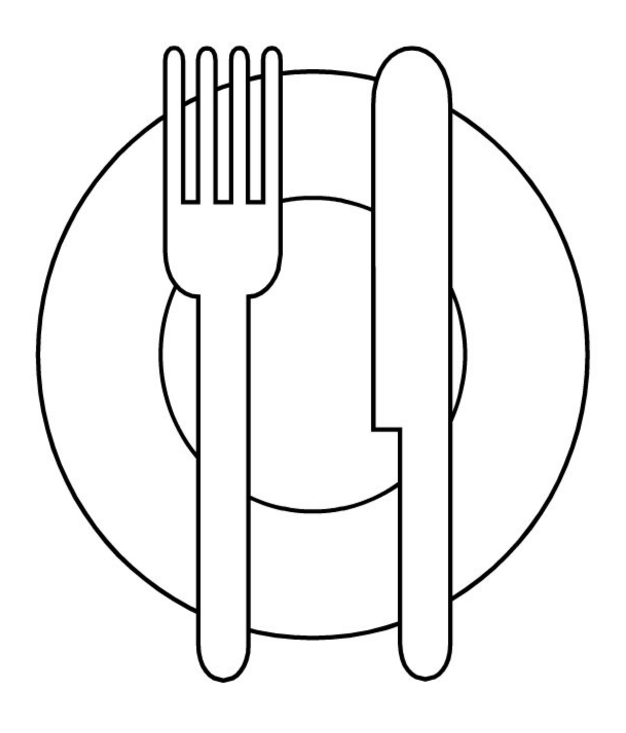
➤ **L'astuce :** ajoutez toujours un filet de jus de citron à l'eau de nettoyage de vos salades. Elles seront parfaitement lavées et tous les microbes éventuels auront ainsi été impitoyablement éliminés.

➤ **Petite précision :** rassurez-vous, votre salade n'aura pas le goût du citron après ce petit traitement.

Thé (éliminer les taches de)

Les ingrédients : citron ■ eau.

➤ **L'astuce :** à la longue et à force d'être utilisées, certaines tasses risquent d'être marquées par le thé. Pour éliminer ces vilaines taches, rien ne vaut le citron ! Écrasez un morceau de citron au fond de la tasse et remplissez celle-ci d'eau chaude. Laissez tremper pendant quelques heures, voire toute une nuit. Les traces de thé devraient avoir disparu.



index thématique



Soins de beauté & hygiène corporelle

Santé & bien-être

À la maison

En cuisine

index alphabétique



S

T

V

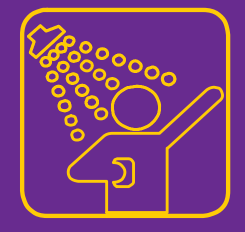
Le citron

C'est peut-être la rançon d'un formidable succès… Le citron est devenu tellement courant qu'on ne le remarque presque plus dans la corbeille à fruits. Au fil des ans, on a même fini par oublier ses formidables propriétés. Ingrédient naturel et non toxique, facile à trouver dans le commerce et très économique, il permet pourtant mille et une astuces qui vous simplifieront la vie au naturel et au quotidien.

- ***Polyvalent et efficace :*** le citron trouve son utilité dans l'ensemble de la vie quotidienne : hygiène, beauté, médecine douce, entretien de la maison, cuisine…



- ***D'une réelle innocuité :*** il peut être utilisé pour le bien-être des petits et des grands.



- ***Non polluant :*** 100 % écologique, il est totalement biodégradable et ne cause aucun dommage à l'environnement.

- ***Économique :*** à l'achat comme à l'usage. À lui seul, et souvent à petites doses, il remplace avantageusement de nombreux produits chimiques.



- ***Accessible :*** il est facile à trouver, dans n'importe quel commerce !



6 € Prix France TTC
C02438
ISBN : 978-2-8160-0264-5

